POUR TOUTE LA FAMILLE ! 2 semaines de menus équilibrés

Les conseils et recettes de **Cyril Lignac**

VIE PRATIQUE

Gourmand

N°214 • 2,75 € • DU 5 AU 19 MAI 2011

100 RECETTES

FAITS MAISON

CAKES & TERRINES

NOUVELLE FORMULE

25 RECETTES SUCRÉES OU SALÉES INRATABLES

Vrai/faux
Les modes de cuisson à la loupe

Découverte gastronomique
Cuisinez un rougail comme à La Réunion

Le plus
Nos astuces pour aromatiser les desserts

COMPLÈTES OU LÉGÈRES
12 SALADES AU TOP

Belgique 2,86 € - Luxembourg 2,77 €

3 264420 110085

Le Champignon de Paris, le légume qui a Tout Bon

Avec ses **protéines**, ses **vitamines**, ses fibres et sa faible teneur en calories, le Champignon de Paris participe à votre équilibre alimentaire au quotidien. Cru ou cuit, chaud ou froid, nature ou cuisiné, il est très simple à préparer et toujours délicieux.

Retrouvez toutes les idées recettes sur www.champignonidee.fr

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE

MRM WORLDWIDE - Crédits Photos : Sabine Villiard / Vittorio Bergamaschi

SOMMAIRE

*Vie pratique Gourmand n°1 des magazines de cuisine

source OJD 2010 ventes au numéro cumulées sur une année

N°214 du 5 au 18 mai 2011

25 La recette de Cyril Lignac: Cake chocolat

82 Cuisine du globe : Balade gourmande sur l'île de la Réunion

26 DOSSIER RECETTES Cakes & Terrines

Et toujours les conseils et recettes de Cyril Lignac

Le billet de la rédaction

Pour célébrer le retour des beaux jours, Vie pratique Gourmand a fait peau neuve ! Dans ce numéro, des rubriques inédites, une maquette relookée, encore plus de bons plans, d'astuces et un maximum de recettes (100) pour satisfaire les gourmets. Et les amateurs de cakes et terrines seront ravis : 25 idées gourmandes, richement illustrées, leur sont consacrées… **Une fois encore, merci de votre fidélité, bonne découverte de notre nouvelle formule et bon appétit !**

Dany Duran rédactrice en chef

4 **Actus Gourmandes Clic** NOUVELLE RUBRIQUE
6 **Actus tendances**
12 **Actus Questions** NOUVELLE RUBRIQUE
13 **C'est la saison… Et ses recettes**
20 **Zoom sur…** Les ados en cuisine
46 **De vous à nous**

47 **VOTRE CUISINE PRATIQUE POUR FACILITER VOTRE VIE GOURMANDE**

48 **L'art de recevoir** Une soirée tropicale
50 **Trucs & astuces** Aromatiser ses desserts
52 **Ma cuisine éco** Le Bresse Bleu, une pâte onctueuse
56 **Un outil à la loupe** Les verrines toujours in !
58 **La rédaction a goûté** Les desserts acidulés
60 **1 produit, 5 recettes** Le fromage blanc

61 **2 SEMAINES D'IDÉES MENUS À CONCOCTER EN TOUTES OCCASIONS**
Le fil conducteur de ces 15 jours : les recettes aux fromages

62 **Liste de courses** À découper et à emporter pour faciliter vos achats des repas du week-end
80 **C'est nouveau** On en profite : Les produits qui font l'actu de mai dans vos rayons
82 **Cuisine du globe** Île de la Réunion, hôte en saveurs
86 **Nutrition famille** Vrai-faux : les modes de cuisson NOUVELLE RUBRIQUE
88 **La petite histoire** Giovanni Rana

89 **LES FICHES RECETTES : PLACE AUX SALADES**
Végétariennes, familiales, minceur

95 **Top chef - Top 10** Éric Fréchon NOUVELLE RUBRIQUE

Service abonnements et anciens numéros
VIE PRATIQUE GOURMAND
BP 945, 60732 Sainte-Geneviève, Cedex.
Tél. 03 44 62 52 27 • abonnements@axelspringer.fr

Pour vous abonner rendez-vous en pages 59 et 96

Vous prendrez bien une petite part de tarte le 15 mai ?

Une tarte géante de 8 mètres de diamètre, c'est ce que proposent les organisateurs pour célébrer la fête de la fraise à Beaulieu-sur-Dordogne, en Corrèze (XXe édition). Au programme, des soirées musicales survitaminées et surtout le traditionnel rendez-vous des gourmands avec son marché aux fraises, ses stands de professionnels des métiers de bouche et la réalisation de la désormais célèbre tarte aux fraises géante. Toutes les infos concernant cet événement sur **www.fetedelafraise-beaulieu.fr**

ACTU GOURMANDE CLIC

NOUVELLE RUBRIQUE

Le pommeau de Normandie

Jus de pomme et calvados assemblés, sans négliger le savoir-faire du producteur, donnent cet apéritif plein de qualités, dont on trouve aussi des variantes ailleurs.

Le pommeau de Normandie a droit à son appellation contrôlée depuis plus d'un quart-de-siècle. Des règles très précises président à son assemblage et à son élevage : composé de 2/3 de pur jus de pomme et de 1/3 de calvados d'au moins 4 ans, il est ensuite vieilli en fût de chêne pendant au moins 16 mois. Le jus est tiré de variétés de pommes à cidres douces ou douces amères. Plus celles-ci sont sélectionnées avec soin et plus le calvados d'appoint est de qualité, meilleur est le pommeau. Le passage en fût lui permet d'inclure et de fondre un peu de tannins, d'équilibrer ses saveurs et de s'arrondir. À l'arrivée, il doit titrer entre 16° et 18° d'alcool.

Frais, fruité et suave, le pommeau, explique Didier Bédu, président de l'Interprofession des appellations cidricoles (Idac), « est à la mode et ses ventes augmentent régulièrement chaque année ». Il a des petits frères en Bretagne et dans le Maine, où l'eau-de-vie de cidre remplace le calva. Il se trouve évidemment dans l'Ouest, en région parisienne et dans le Nord, plus difficilement dans les régions où il est en concurrence avec des boissons semblables, tel le pineau des Charentes ou le floc de Gascogne. Il se déguste avant tout très frais à l'apéritif. Pourtant, ses qualités gustatives s'apprécient aussi sur un melon, du foie gras ou encore une tarte aux fruit, en particulier une tatin. Les connaisseurs s'en servent également pour déglacer des jus de cuisson.

Pommeau de la Distillerie Busnel. Il offre un nez très fruité et une bouche ample et soyeuse. Prix : 9,50 €. Tél. 02 32 57 38 80.

Château du Breuil. Nez fruité, riche et complexe, bouche fraîche et fondue sur des saveurs de compote de pommes et d'abricot. Prix : 11 €. Tél. 02 31 65 60 00.

Pommeau de Normandie, série limitée. Assemblage de différents producteurs destiné à la promotion et doté d'une grande richesse aromatique. Prix : aux environs de 15 €. Tél. 02 31 53 17 60

Fonctionnel

Très pratique, le Cube est le nouveau support à bouteilles de la marque Screwpull. **Élégant** et peu encombrant, il se plie lorsqu'il est vide. Pour **stocker vos grands crus,** il suffit de le déplier et de poser les bouteilles dans les interstices : 3 en bas, 2 par-dessus et 1 sur le haut de la pyramide.

Ce cube est vendu 19,90 € en aspect cuir noir.
www.lecreuset.fr

Cornet de glace bio

Grande nouveauté ! Amorino le spécialiste des glaces à l'italienne complète sa palette de saveurs avec sa première recette bio au pamplemousse. Les matières premières utilisées sont issues de l'agriculture biologique et permettent à cette glace d'arborer les certifications Qualité-France AB et Ecocert.
www.amorino.com

Souvenir, souvenir

Une machine à hot dogs comme celle des bars des années 60-70, c'est ce que propose la marque Lagrange avec cet appareil vendu 40 €. Une machine auprès de laquelle les plateaux-télé vont faire figure de dinosaures…
Tél. 04 78 86 40 40.

MODE IN BLUE

Pour fêter le retour des beaux jours, Boutiqueencouleur.com propose une collection de verres vintage délicieusement ouvragés, d'un bleu profond comme la mer pour siroter dès aujourd'hui les saveurs de l'été ! Prix : 35 € les 6 verres.
• **www.boutiqueencouleur.com**

LE TOP 3

Marmiton.org

Les recettes les plus consultées sur Marmiton.fr en avril 2011.

1. **Terrine de courgettes au saumon**
2. **Poulet léger au fromage de chèvre**
3. **Madeleine au miel**

INNOVANT

Révolutionnaire ce mug est doté d'une technologie brevetée empêchant les fuites grâce à un système qui bloque le couvercle entre deux gorgées. Construit avec une double paroi en acier inoxydable, il conserve le chaud et le froid plusieurs heures. Ce Travel mug Aria est disponible en trois tailles à partir de 29,99 € (le mug de 300 ml).
Tél. 01 46 68 16 56.

Marmiton.org

LE SONDAGE

Pour participer, rendez-vous sur www.marmiton.org

33 %

de nos internautes préfèrent les fraises dans une tarte.

Fins gourmets

Maille lance deux créations sous l'étiquette « 1747 », référence à l'année de naissance de la marque : une moutarde fine de Dijon au chablis et un vinaigre balsamique de Modène vieilli 3 ans en fûts de chêne. Pour préserver la saveur de ces deux produits gourmands, ils sont conditionnés respectivement dans un pot de grès pour la moutarde et dans une bouteille « écrin » pour le vinaigre.

- Vendu dans un magnifique coffret noir au prix de 28,45 €.
- www.maille.com

Boisson tonus

Liv Maté est une boisson nouvelle génération non gazeuse à base d'extrait de yerba maté, adoucie à la stévia et enrichie de jus de fruit. Un vrai partenaire vitalité. En vente sur : www.lamaisondustevia.be et chez Monoprix à partir de 2,20 € (50 cl).

Concours

La confection de sandwichs gourmands n'a plus de secret pour vous ? Alors le concours Master Sandwich vous tend les bras. Les 10 finalistes participeront à la grande finale à la tour Montparnasse. Pour participer : www.mastersandwich.fr

Bouquet gourmand

Offrir des fleurs ou des bonbons ! Fini le choix cornélien : Rapid'flore propose des bouquets collector dans lesquels sont glissés une boîte d'oursons au chocolat à la guimauve. 19,50 €. www.rapidflore.fr

TOP 5 À NOTER

1 À LYON (IIe)

Gruyère

L'Interprofession du gruyère suisse célèbre les 10 ans de son AOC : restaurant éphémère, bar à vins, dégustation, reconstitution d'un village suisse…

- Du 12 au 21 mai
www.gruyere.com

2 À PARIS (XVIe)

Fête des Cocottes

Les éleveurs Douce France célèbrent les 40 ans de leur marque. Au programme : cours de cuisine, dégustation de bouchées inédites à base de poulet, défilé de poules d'ornement.

- Du 20 au 22 mai au Palais d'hiver du Jardin d'acclimatation.
www.douce-france.fr

3 À PARIS (XVe)

Naturally

IXe édition du salon de la bio et des plaisirs nature : produits, conférences et ateliers.

- Du 20 au 23 mai Parc des expositions, Porte de Versailles.
www.vivez-nature.com

4 À PARIS (XVIIIe)

Salon Saveurs des plaisirs gourmands

Pour la XXVIe année, le salon met les femmes à l'honneur. Productrices, artisanes, chefs d'entreprise, collaboratrices présentent leurs produits et leurs savoir-faire.

- Du 13 au 16 mai, Espace Champerret, www.salon-saveurs.com

5 À PARIS (IIIe)

Biscuiterie inventive Delacre

Pour ses 120 printemps, Delacre invite tous les gourmands à les rejoindre dans une boutique unique et éphémère. Dégustations et surprises au rendez-vous !

- Les 14 et 15 mai à la Cour du Marais, 81 rue des Archives. Entrée libre.

LIVE
IN
ITALIAN

FESTIVAL DE CANNES
Partenaire Officiel

Monument historique

C'est une référence dans le Paris des brasseries. C'est également une des dernières à ne pas faire partie d'un grand groupe et à appartenir à la même famille, les Gauthier, depuis 1929. Sa particularité : l'essentiel du décor d'origine a été conservé laissant apparaître les magnifiques mosaïques anciennes dans un cadre 1900. Côté table, le restaurant spécialisé dans les fruits de mer, propose une très belle carte où l'on retrouve des plats emblématiques de brasseries tels que le foie gras maison, les rognons de veau flambé sans oublier la bouillabaisse de poissons de roche en filets.

• **Brasserie Mollard**
115 rue Saint-Lazare 75008 Paris
Tél. 01 43 87 55 62.

Dimanche chocolaté

Un Dimanche à Paris est un concept-store de 800 m² entièrement dédié au chocolat où sont réunis sur deux niveaux, boutiques, bar à chocolat, restaurant, salon de chocolat, lounge, et la grande cuisine (consacrée à des cours d'initiation culinaire autour du cacao et du chocolat). Ce lieu inédit, cosy et gourmand est l'œuvre de Pierre Cluizel, un expert passionné issu d'une famille de chocolatiers depuis trois générations. Situé dans l'un des plus anciens passages de Saint-Germain-des-Prés, le concept store s'articule autour de la tour Philippe Auguste datant du XIIIe siècle, et de l'atelier pâtisserie vitré où travaillent devant vous le chef pâtissier-chocolatier, Quentin Bailly et son équipe pour les chocolats, les pâtisseries et les desserts à l'assiette. Un endroit où il fait bon flâner le dimanche, mais aussi en semaine.

• **Un Dimanche à Paris**
4-6-8 cour du Commerce Saint-André Paris (VIe).
Tél. 01 56 81 18 18
www.un-dimanche-a-paris.com

TOP 5 Le top des restos

1 À ANGOULÊME (16)
À deux pas du marché Victor-Hugo, dans un cadre rustique sans chichi, le chef renouvelle sa carte chaque jour. Menu à partir de 15 €.
• **L'Aromate,**
41 bd René Chabasse.
Tél. 05 45 92 62 18.

2 À ANNECY (74)
Ce bistrot de chef propose au choix 6 entrées, 6 plats (3 poissons, 3 viandes), 6 légumes et 6 desserts. On combine son menu à partir de 22 €.
• **Contresens**
10 rue de la Poste. Tél. 04 50 51 22 10.

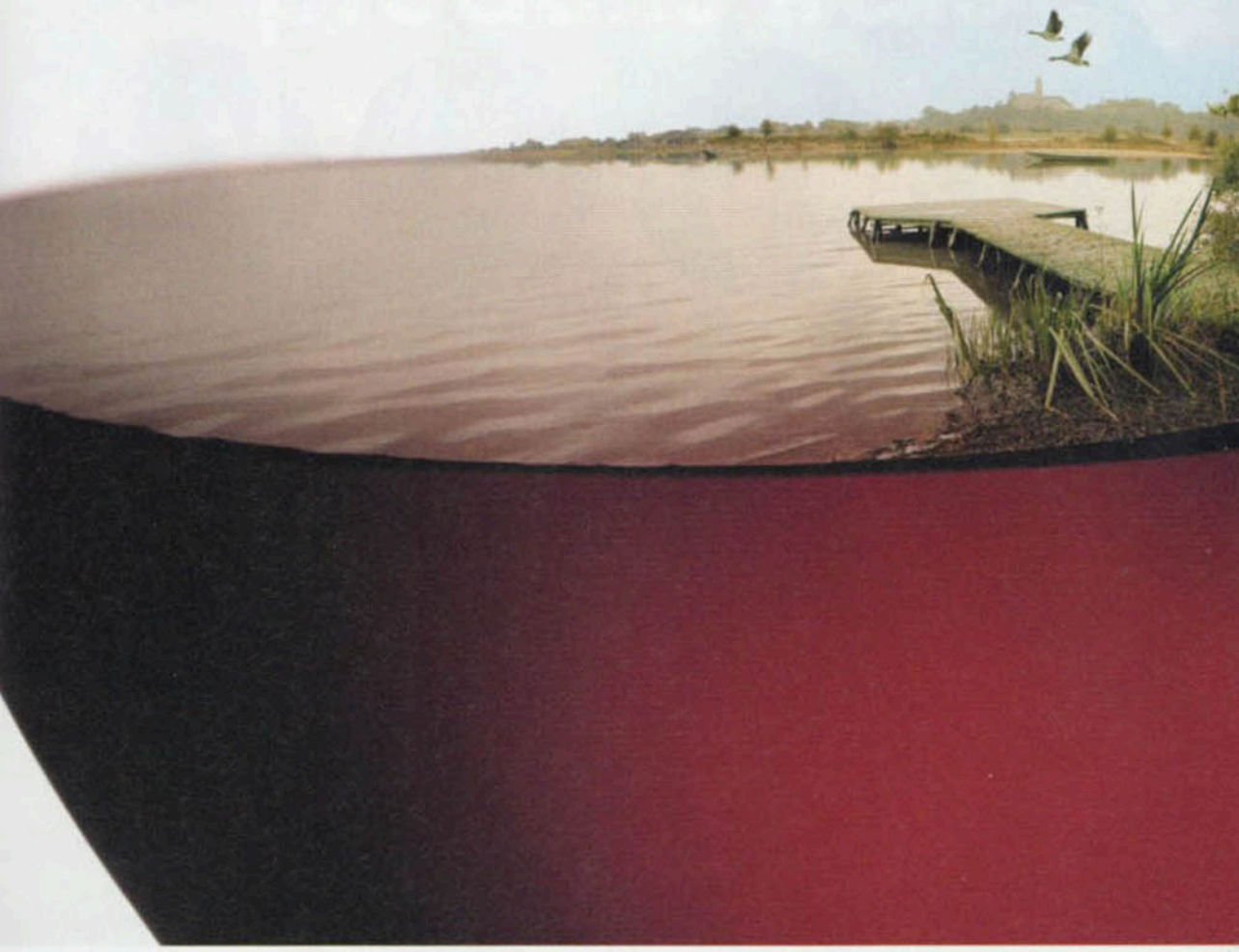
3 À COLMAR (68)
Le chef propose un large choix de plats traditionnels telle la tarte flambée pour le plus grand plaisir des fins gourmets. Formule à partir de 21 €.
• **Côté Cour**
1 rue Saint-Martin (place de la Cathédrale). Tél. 03 89 21 19 18.

4 À LIBOURNE (33)
Au cœur de la bastide, le poisson est roi mais la viande n'est pas laissée pour compte. Formule à partir de 19 €.
• **Chez Servais**
14 place Decazes. Tél. 05 57 51 83 97.

5 À PARIS (VIIIe)
Le chef Frédéric Vardon propose une carte où s'exprime la fraîcheur de saison à déguster en terrasse. Formule à 39,50 €.
• **Le 39 V**
39 avenue George V. Tél. 01 56 62 39 05.

SAUMUR

Les vins qui ont un fleuve pour terroir.



Une robe rubis et de délicates saveurs fruitées, découvrez ces **GRANDS ROUGES DE LOIRE** :

ANJOU
SAUMUR
TOURAINE

vinsdeloire.fr

VINS DE LOIRE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

NOUVELLE RUBRIQUE

Nos experts **vous répondent**

Vous vous posez des questions sur des produits, des astuces, des recettes ?

Envoyez vos questions à Vie Pratique Gourmand*, nos spécialistes vous répondront dans cette page qui est aussi la vôtre !

Quelles variétés de chèvre peut-on utiliser pour réaliser une salade au chèvre chaud ?

Christine M.

La réponse de Marie Quatrehomme*, maître fromager affineur et meilleur ouvrier de France : « Très classiquement le crottin de Chavignol, sinon cela peut être aussi un chabichou du Poitou. D'autres chèvres comme le cabécou ou le rocamadour feront aussi parfaitement l'affaire à condition qu'ils ne soient pas trop crémeux. À noter que, si vous choisissez un crottin de Chavignol AOP, la pâte sera un peu plus serrée et aura plus de goût. Au niveau cuisson, coupez-les en deux avant de les mettre au four sur des tranches de pain de campagne. Cela cuira plus vite et évitera aux tranches de pain de carboniser. »

• ***Une de ses adresses : 62 rue de Sèvres, 75007 Paris. Tél. 01 47 34 33 45.**

Y a-t-il une astuce pour obtenir des pancakes plus légers ?

Nathalie A.

La réponse de Cyril Lignac* : « Tout à fait ! Pour obtenir des pancakes plus légers, je vous conseille de séparer les jaunes d'œufs des blancs. Battez vos blancs en neige et réincorporez-les délicatement à vos jaunes et à votre appareil. En agissant de cette manière, vous obtiendrez des pancakes plus moelleux et plus aériens. »

• ***Retrouvez le chef dans son restaurant Le Quinzième au 14 rue Cauchy, 75015 Paris. Tél. 01 45 54 43 43.**

Laitage au soja ou au lait de vache, lequel choisir et pourquoi ?

Christian C.

La réponse de Florence Hygonnenq, diététicienne : « Les desserts lactés sont très appréciés pour leurs apports en protéines et en calcium. Les personnes allergiques ou intolérantes aux protéines de lait, voire au lactose, doivent éviter les laitages de vache, et le soja est alors une excellente alternative. Pour perdre du poids, les yaourts au soja ont une plus faible teneur en graisses mais sont équivalents à ceux au lait de vache demi-écrémé nature. Les aromatiser « maison » (avec du miel ou de la confiture) permet de réduire la teneur en sucre et en lipides.

Comment rendre le tofu plus gourmand et goûteux ?

Stéphanie H.

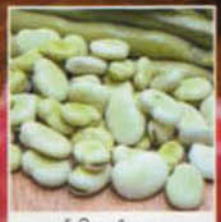
La réponse de Julien Trubert, journaliste gastronomique et végétarien : « Le plus simple est de le griller à la poêle avec un filet d'huile d'olive. En l'associant aux produits de la cuisine méditerranéenne comme les tomates séchées ou les poivrons, les plats végétariens en seront vivifiés et donneront plus de tempérament à l'ami tofu. On peut paner ce soja en ajoutant à la chapelure des épices (paprika, piment d'Espelette) ou des herbes finement hachées (basilic, par exemple). Sa texture un peu spongieuse permet de réaliser une marinade efficace à base de miel, de sauce soja ou piquante, selon les goûts. En dés, le tofu s'insère ensuite dans de nombreuses préparations, omelette savoureuse, salade de légumes, etc.

*Vie Pratique Gourmand

Mon panier de **produits frais**

Les écrevisses

Le cresson


Les fèves

Le livarot

Les **framboises** plaisirs d'été

Leur saveur délicate et parfumée en fait l'un de nos fruits rouges préférés. Et avec les beaux jours qui arrivent, elles débarquent sur nos étals.

Sauvages et blanches à l'origine, elles ont connu, depuis la Renaissance, bien des évolutions. Aujourd'hui, on en cultive aussi bien des noires, semblables aux mûres (comme la bristol), que des blanches (la merveille des 4 saisons), des jaunes (la golden queen ou la fondante sucrée de Metz), des ambrées (la douce surprise d'automne), des roses (la juteuse bois blanc) et, bien sûr, des rouges (claire, ferme et acidulée comme l'héritage, la pourpre meeker, de taille moyenne, la grosse september, ou encore Llyod George, un peu molle, sucrée et fruitée). Autant de sélections qui ont transformé les petites baies sauvages en d'assez gros fruits sucrés, plus ou moins acidulés.

À L'ACHAT

Vendues en barquette de 125 ou 150 g, elles doivent êtres fermes, charnues et parfumées. Fragiles, elles se manipulent avec précaution (attention aux fruits écrasés au fond de la barquette) et préfèrent le dessus du panier.

Mieux vaut les consommer dès le retour du marché, même si elles peuvent attendent deux jours maximum au frais. Ne les lavez pas, elles perdraient leur saveur. Au besoin, essuyez-les délicatement avec un torchon propre. Pour en avoir à portée de main tout au long de l'année, l'idéal est de les congeler très fraîches (étalées sur un plateau puis ensachées).

5 minirecettes de Cyril Lignac

1. EN COMPOTE. Écrasez vos framboises avec du sucre et ajoutez par-dessus une chantilly à la noix de coco.

2. EN SALADE DE FRUIT. Dans un bol, mélangez des framboises, des feuilles de basilic, un jus de citron sucré et accompagnez d'une boule de sorbet.

3. EN TARTE. Faites cuire votre pâte à tarte. Ajoutez au fond une couche de crème pâtissière sur laquelle vous disposerez vos framboises fraîches.

4. À LA POÊLE. Faites chauffer vos framboises à la poêle jusqu'à obtention d'une sorte de confiture minute que vous déposerez sur des tranches de pain perdu. Servez avec une boule de glace à la pistache.

5. EN COULIS. Très simple à réaliser, il vous suffit de porter à ébullition de l'eau et du sucre. Une fois votre sirop obtenu, mélangez-le à vos framboises et mixez. Il ne vous reste plus qu'à passer votre coulis au tamis pour enlever les pépins.

Minishopping autour de la framboise

NOUVEAU
Sorbet à la framboise Bonne Maman qui lance sa 1ère collection de glaces chez Picard, 4,95 € (750 ml).

PROFESSIONEL
Pour déguster vos framboises ou glaces, cette verrine en verre Bodum à double paroi sera idéale. Verrine, 20,90 € (2 x 25 cl), Kitchen Bazaar.

PRATIQUE
Ce vinaigre d'un rose foncé séduira par son onctuosité et ses arômes fruités naturels. Vinaigre et pulpe de framboise, 5,50 €, Ciovis.

Côté production

La plus grosse région productrice française est la région Rhône-Alpes (monts du Lyonnais, Savoie). Viennent ensuite la Corrèze, le Limousin, le Loir-et-Cher et la région parisienne où la plus grande partie de la production est réservée aux industries de transformation.

Côté santé

Son point fort, son apport calorique (38 kcal/100 g) qui en fait un compagnon idéal des régimes minceur. Riche en potassium (220 mg/100 g), elle est également bien pourvue en calcium, en magnésium, en fer, en vitamines C (25 mg/100 g soit un tiers des apports quotidiens recommandés) et P (bonne pour la circulation du sang). Riche en fibres (cellulose dans les graines et pectine dans le jus), elle favorise le transit intestinal, consommée de préférence en coulis pour les intestins les plus fragiles.

Côté saison

En fonction des variétés (précoces ou tardives, remontantes ou non), les framboisiers fructifient de juin aux premières gelées, en octobre. Pleine saison juillet-août.

Côté prix

Environ 4 € les 150 g.

Confiture de framboise

- **POUR 4 POTS**
- **PRÉPARATION 5 MINUTES**
- **CUISSON 15 MINUTES**

- **1 kg de framboises**
- **800 g de sucre cristallisé**
- **le jus d'1 citron**

1 Déposez les framboises dans une bassine. Saupoudrez-les de sucre et arrosez de jus de citron. Mélangez délicatement. Portez à ébullition et écumez avec soin.

2 Continuez la cuisson 10 minutes environ à feu vif en remuant avec une cuillère en bois. La confiture est cuite quand une goutte de celle-ci versée sur une assiette froide se fige.

3 Versez dans des pots et couvrez après refroidissement.

Saison : **AVRIL-SEPTEMBRE**

L'écrevisse, un classique de Nantua

Amateur des rivières et les lacs, ce petit décapode existe sous de nombreuses espèces, autochtones ou importées, dont l'intérêt gustatif est variable. Parmi elles, l'écrevisse à pattes rouges, la plus grosse (100 g), malheureusement en voie de disparition sur le territoire, est la plus appréciée des gourmets. Celle à patte blanche, devenue rare sur les étals, au ventre et au dos verdâtres, de 9 à 12 cm et de 30 à 90 g, possède une chair excellente. Celle à pattes grêles (également appelée écrevisse turque ou des marais), moins goûteuse, a la carapace hérissée de piquants. Achetée bien vivante, l'écrevisse se conserve 12 heures au frais, 48 heures une fois cuite. Châtrée avant toute préparation, elle se cuisine à la nage, avec une sauce Nantua, ou en velouté.

- Indice de prix : **de 20 à 25 € le kilo.**

Écrevisses marinières

- **POUR 4 PERSONNES**
- **PRÉPARATION 15 MINUTES**
- **CUISSON 15 MINUTES**

- **20 écrevisses**
- **1 carotte**
- **¼ de céleri-rave**
- **½ concombre**
- **1 oignon rouge**
- **2 feuilles de laurier**
- **1 c. à soupe de crème épaisse**
- **50 cl de vin blanc sec**
- **1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin**
- **1 c. à soupe de crème de raifort**
- **2 clous de girofle**
- **sel et poivre**

1 Pelez le concombre, retirez les graines et mixez-le avec le raifort et la crème fraîche.
2 Pelez les autres légumes en petits cubes et faites-les revenir rapidement à l'huile dans une grande sauteuse. Salez, poivrez, ajoutez le laurier, les clous de girofle, le vin blanc. Faites cuire 10 minutes à feu vif.
3 Ajoutez les écrevisses et poursuivez la cuisson 3 minutes en remuant. Servez aussitôt accompagné de mousse de concombre au raifort.

Saison : **AVRIL-SEPTEMBRE**

Le cresson, de jardin ou d'eau

Le plus connu est sans nul doute le cresson de fontaine, une plante sauvage ou cultivée dans des bassins d'eau de source pure. Reconnaissable à ses feuilles vert foncé, rondes et charnues, et à sa saveur corsée et piquante très typique, il est apprécié cru en salade avec une huile parfumée et un vinaigre aromatisé, ou cuit dans les sauces, le potage ou pour parfumer une purée de pomme de terre.

Moins habituels, le cresson alénois et celui de jardin poussent en pleine terre et se distinguent par leurs petites feuilles rondes découpées en rosettes et leurs tiges très fines. D'un goût aromatisé très puissant, ils sont exquis en jeunes pousses de 7 à 8 jours, mêlés à d'autres salades, ou comme condiment dans une sauce.

- Indice de prix : **1,70 € la botte.**

Velouté de cresson à La vache qui rit

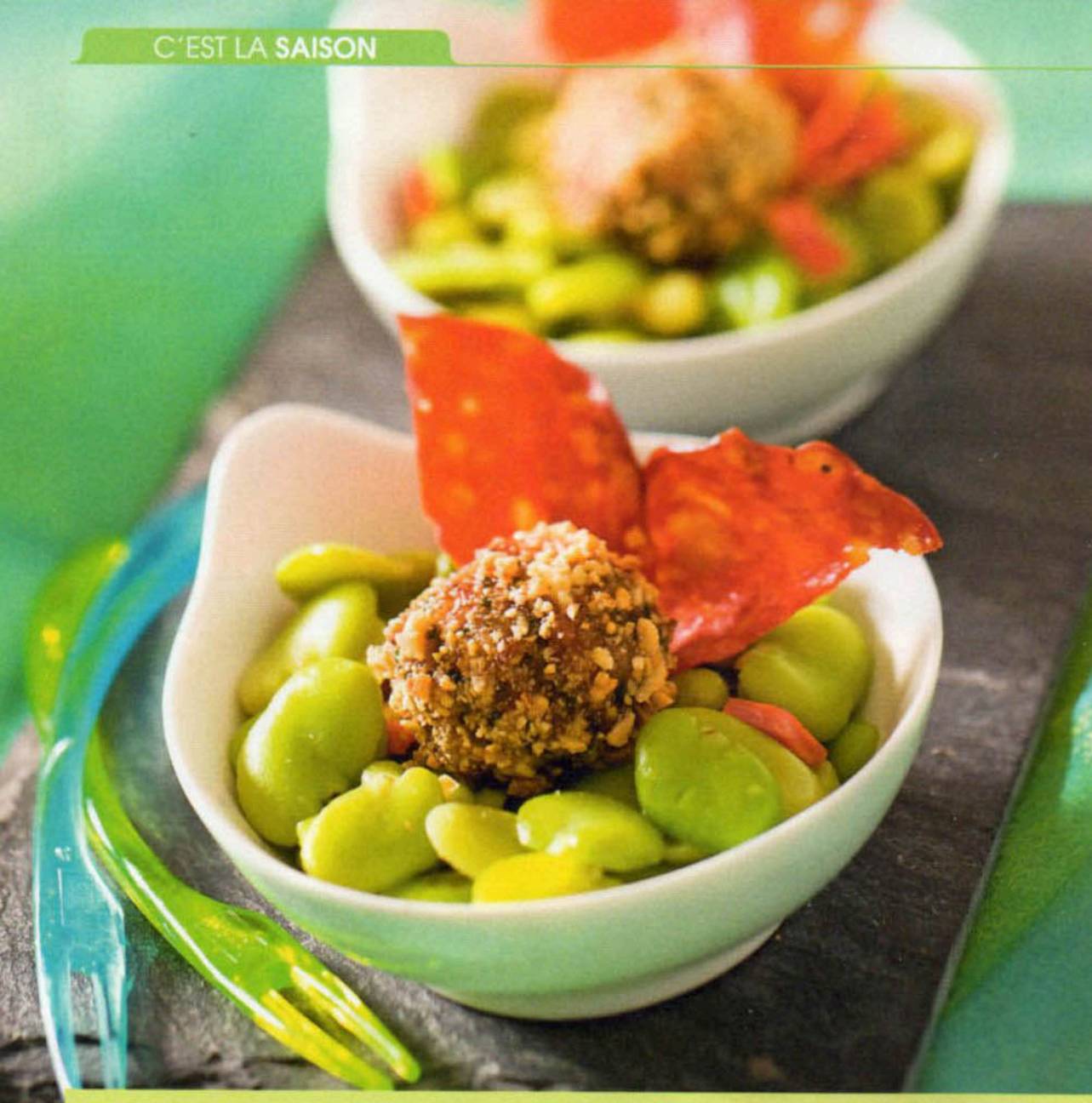
- **POUR 4 PERSONNES**
- **PRÉPARATION 15 MINUTES**
- **CUISSON 30 MINUTES**

- **2 bottes de cresson**
- **300 g de pommes de terre à soupe (bintje, mona lisa…)**
- **1 oignon**
- **4 portions de La vache qui rit**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Épluchez et émincez l'oignon. Lavez le cresson et coupez une partie des queues.

2 Versez l'huile dans une cocotte. Faites revenir l'oignon 5 minutes environ à feu doux. Ajoutez le cresson, couvrez et laissez cuire 2 minutes (les feuilles de cresson doivent avoir réduit de volume). Ajoutez les pommes de terre et 1 litre d'eau. Salez, poivrez. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez cuire 20 minutes à feu doux.

3 Hors du feu, mixez finement le velouté en incorporant les portions de La vache qui rit. Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt dans des bols.



Croquettes de viande aux fèves et chorizo

• POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- **1 kg de fèves fraîches**
- **400 g de bœuf haché**
- **80 g de chorizo • 2 gros oignons**
- **2 gousses d'ail • 2 échalotes**
- **4 brins de persil plat**
- **2 brins de menthe fraîche**
- **1 œuf • 40 g de beurre**
- **2 c. à soupe bombées de chapelure**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 pincée de noix de muscade râpée**
- **sel et poivre**

1 Rincez, essorez les herbes fraîches et ciselez-les. Pelez et hachez finement les oignons et l'ail, faites-les blondir dans la moitié de l'huile d'olive. Ajoutez la viande et laissez-la revenir 2 minutes. **2** Dans un saladier, mélangez la viande rissolée et le hachis d'herbes. Ajoutez l'œuf, la chapelure, la muscade, le sel et le poivre. Malaxez le tout et façonnez des croquettes entre vos doigts farinés. **3** Écossez les fèves, plongez-les quelques secondes dans de l'eau bouillante, puis transvasez-les dans de l'eau froide pour retirer plus facilement leur peau blanche. **4** Pelez et émincez les échalotes. Faites chauffer le beurre dans une casserole. Ajoutez les échalotes, les fèves et le chorizo coupé lamelles, assaisonnez. Couvrez et laissez mijoter 5 minutes. **5** Dans une grande poêle, faites dorer les croquettes dans l'huile d'olive restante. Présentez-les sur les fèves et servez.

Croustillants de livarot, jambon cru et pommes acidulées

• POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

• 2 tranches de jambon cru fumé • 200 g de livarot • 1 pomme (reinette d'Armorique) • 4 feuilles de brick • 25 g de beurre demi-sel

Pour la béchamel : **• 15 g de beurre demi-sel • 20 cl de lait entier • 15 g de farine • 1 pincée de muscade • sel et poivre**

1 **Pour la béchamel :** préparez un roux blanc. Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux, ajoutez la farine. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène et faites cuire 3 minutes à feu doux (sans coloration). Laissez refroidir.
2 Dans une autre casserole, portez le lait à ébullition. Versez-le progressivement sur le roux refroidi. Mélangez à l'aide d'un fouet. Portez à ébullition 5 minutes environ tout en mélangeant. Assaisonnez. La sauce doit épaissir progressivement, elle devient onctueuse et nappante. 3 Coupez le jambon en deux dans la longueur puis en deux dans la largeur. Taillez le livarot en huit tranches. 4 Lavez la pomme sans l'éplucher, taillez-la en très fines rondelles. Coupez les feuilles de brick en deux.
5 Faites fondre le beurre et badigeonnez-en les feuilles de brick à l'aide d'un pinceau. Montez les croustillants en superposant, au centre de chaque demi-feuille de brick, 1 morceau de jambon, 1 tranche de livarot, un peu de béchamel et 1 tranche de pomme. Pliez.
6 Dans une poêle antiadhésive, faites colorer à feu doux les croustillants (si besoin, maintenez-les à l'aide d'un pic en bois) dans le beurre restant 2 à 3 minutes de chaque côté, de manière à faire fondre le livarot.
7 Servez 2 croustillants par personne.

Saison : **MAI-SEPTEMBRE**

Le Livarot, le colonel des plateaux

Identifiable grâce à ses 3 ou 5 bandelettes de laîche qui l'entourent (dont la couleur varie en fonction de la fromagerie et qui, à l'origine, l'empêchaient de s'affaisser durant l'affinage), ce fromage à pâte molle et à croûte lavée est issu du Pays d'Auge, au cœur de la Normandie. Fabriqué à partir de lait de vache, affiné au moins 3 semaines, il bénéficie d'une AOC depuis 1975.
Sous sa croûte orangée, collante au toucher et sableuse en bouche, aux arômes d'étable et de fumé, se cache une pâte souple, très odorante, aux saveurs de fruits jaunes, de lait et de sous-bois, prononcées et persistantes.
Fromage de plateau à déguster avec un vin rouge charpenté ou un cidre normand, il entre aussi dans la composition de nombreuses recettes, aux côtés du lait, des œufs, des pommes et de l'andouille de Vire.
• Indice de prix : **12 € l'unité.**

Saison : **AVRIL-JUILLET**

La fève fraîche, tendre verdure

Cultivée en plein champ, la fève fraîche est récoltée avant maturité. À moitié mûre, les cosses sont assez plates, les graines tendres. On la déguste crue, à la croque-au-sel avec une tartine de beurre salé ou en vinaigrette, avec sa gousse. Mûre aux trois quarts, elle se consomme cuite, à la vapeur ou sautée (3 minutes suffisent), pour agrémenter une salade, un plat de spaghettis et accompagner une viande grillée, un poisson ou des crustacés, ou encore en velouté rehaussé de crevettes, de foie gras ou de poitrine fumée grillée.
Pour un plat, comptez 400 g de fèves non écossées par personne (soit 200 g épluchées). Conservez-les au frais, trois jours maximum après la cueillette. Sinon, congelez-les, crues, écossées avec leur peau, ou encore blanchies et dérobées.
• Indice de prix : **8 € le kilo.**

Les drôles habitudes **alimentaires des ado**

« M'man, qu'est-ce qu'on mange ? », telle est la rengaine des ados avant chaque repas. S'il est facile de contrôler leur **alimentation à la maison,** il en est tout autrement en dehors du foyer. Alors... comment mangent-ils ? **Par Anaïs Dupouy**

C'est bien connu, les adolescents cultivent les paradoxes et dans leur assiette, c'est la même chose. Contrairement à ce que l'on pense, ils sont soucieux de leur alimentation, savent apprécier la cuisine élaborée et pouvent même être de fins gourmets. Ils entendent parfaitement les messages nutritionnels diffusés à la télé, mais cela ne les empêche pas d'être de gros consommateurs de pizzas, de sodas et autres hamburgers. Ainsi, d'un jour à l'autre, leur menu peut varier du tout au tout, en fonction de leur envie du moment mais aussi du contexte, comme l'effet de groupe ou la popularité d'un nouveau produit. Alors, avec eux, les repas se suivent mais ne se ressemblent pas, avec du bon et du moins bon.

CÔTÉ PILE : TROIS À QUATRE REPAS PAR JOUR

Pour les adolescents, le lait chocolaté, les tartines et les céréales fantaisie restent les incontournables du petit déjeuner. Ils sont la dernière trace de l'enfance dans leurs habitudes alimentaires, avec le goûter de 16 heures pourtant décrié par les parents qui souhaitent voir ce cap dépassé. Le dîner est aussi la valeur sûre de la cuisine familiale. Il est souvent le seul repas en famille de la journée, avec ceux du week-end. C'est à ce moment là qu'ils prennent plaisir à manger la cuisine de grand-mère, car elle répond à leurs plaisirs gustatifs, sans qu'aucune limite ne soit posée.

En semaine, le déjeuner est le plus souvent pris en dehors de la maison. Face au self-service de l'école souvent boudé, les opportunités d'aller se restaurer à l'extérieur renforcent l'impression d'autonomie des adolescents. À cette période de la croissance, l'alimentation change et cela s'accentue dès l'entrée au lycée. Plébiscitant le rapide et pas cher, la tendance du street-food séduit. En effet, fast-foods, pizzerias, kebabs et sandwicheries représentent le repas idéal entre copains et permettent de manger tout en se déplaçant. Outre le fait qu'elle soit pratique, la street-food est l'occasion pour eux de se construire ou de renforcer leur cercle social, en dehors de la famille.

CE QU'ILS EN DISENT

Alexandre, 18 ans :
« Je ne loupe jamais le bol de lait avec des céréales du petit déjeuner. Le midi, je mange chez moi et je me prépare moi-même des pâtes ou des potatoes, avec de la viande rouge de préférence. Le soir, c'est souvent des légumes en gratin, en tarte ou en soupe. Je ne me prive pas de confiseries et je ne suis pas contre un fast-food de temps en temps pour goûter les nouveautés. »

CÔTÉ FACE : MAUVAISES HABITUDES

Les repas des ados ne sont bien évidemment pas exempts de défaut, que ce soit dans leur prise ou dans leur qualité. Selon l'Institut de veille sanitaire, environ 30 % d'entre eux font l'impasse sur le petit déjeuner. Les principales raisons

UN ÉNIÈME RÉGIME ? NON !

À LIRE

Cet ouvrage fourmille d'astuces pour inciter les ados à laisser tomber les régimes restrictifs ou leurs mauvaises habitudes alimentaires, afin de privilégier le bien-manger sans se priver de pizzas et de desserts. L'auteure montre que leur alimentation est à l'origine de leurs tracas, tels que les matins difficiles, les révisions d'examens ou l'évolution de leur corps.

• « Le Régime ado. Petit guide pour être bien dans ses baskets ! », du Dr Martine Balandraux Olivet, éd. Jouvence.

Les filles privilégient les fruits, les légumes et les boissons light.

Plutôt que les traditionnelles frites, une simple salade équilibrera le repas.

CE QU'ILS EN DISENT

Vincent, 16 ans :
« Je mange ce que préparent mes parents, des fruits et des légumes régulièrement, et je leur suggère des plats pour varier le menu. Je vais au fast-food deux à trois fois par mois, en week-end ou lors de sorties. Je grignote en revenant de l'école et un peu dans la soirée. Je mange toujours le matin, parfois peu, mais j'emporte quelque chose pour compléter. »

avancés sont le manque de temps et/ou d'appétit. Cela n'est pas sans conséquences : difficultés de concentration en cours, fatigue et fringales sont au rendez-vous toute la journée, malgré le rattrapage à 10 heures. Rattrapage ? Plutôt grignotage, avec des gourmandises riches en sucre et en sel, qui diminueront la faim au déjeuner, lui-même compensé par un goûter trop conséquent, laissant au final, peu de place au dîner.

Quant à la qualité des repas, c'est surtout celle du déjeuner à l'extérieur qui doit être remise en cause. Même si les 12-17 ans pensent que le fast-food est trop gras et indigeste, ils favorisent le hamburger-frites-soda et délaissent le hamburger-salade-eau. Et pour 37 % d'entre eux, c'est au menu plusieurs fois par mois.

SOUS LA LOUPE DES CHERCHEURS

Pendant trois ans, les habitudes alimentaires des adolescents ont été analysées par le Centre national de recherche scientifique (CNRS), mettant en lumière des différences et des points communs entre filles et garçons. Si les garçons préfèrent la viande, les pâtes et le riz, les filles favorisent les crudités, les fruits et les boissons light. Cette disparité dans leurs habitudes alimentaires s'explique par leur façon de dompter leur corps, sans se priver des viennoiseries et des petits plats de mamie. Dès l'âge de 12 ans, les filles ressentent le besoin de contrôler leur corps par l'alimentation, réduisant au possible le lourd et le gras, tandis que les garçons useront du sport.

Cependant, filles ou garçons, ils sont généralement méfiants et sélectifs à l'égard de leur nourriture. La distinction sain/malsain n'a pas tant d'importance car l'aspect et l'odeur priment. Si c'est beau et que cela sent bon, c'est forcément mangeable, et si l'aliment est reconnaissable, c'est encore mieux. De plus, on ne mange pas la même chose partout. Alors qu'à l'extérieur, sous le jugement des autres, les adolescents font attention à la marque de leur snack, affichant un style ou de respecter une tendance, à la maison cela n'a plus d'importance. ■

CE QU'ILS EN DISENT

Arnaud, 17 ans :
« Le fast-food et moi, on n'est pas les meilleurs amis du monde. J'adore tester de nouveaux plats, mais je ne fais pas attention aux fruits et légumes. Mon point faible est le petit déjeuner. Souvent, je me lève trop tard, alors je grignote en deux secondes ou je pars le ventre vide sans prendre de quoi manger pour 10 heures. »

12 BIJOUX À MOINS DE 20€*

MATY
Bijoutier Créateur

Nouvelle Collection 2011
Plaqué Or - Argent

1. ~~49,90€~~ **19,90€**
Glamour... Solitaire en Argent 925 rehaussé de zirconias blancs.
T. 48 à 66. Réf. 40 P 324.5

2. ~~49,90€~~ **19,90€**
Surprenante... Bague en Argent 925 rehaussée de jade. Chaque pièce est unique par sa teinte. T. 50 à 66. Réf. 49 P 778.9

3. ~~32€~~ **18,50€**
Éclatants... 2 paires de clous d'oreilles en Argent 925 rehaussés de zirconias noirs et blancs. Réf. 43 P 180.0

4. ~~39,90€~~ **19€**
Indémodable... Bague en Argent 925 sertie d'une perle de culture de Chine et de zirconias. T. 50 à 62. Réf. 43 P 290.3

5. ~~44,90€~~ **19,50€**
Féminine...Bague en Plaqué Or rehaussée d'un important zirconia.
T. 50 à 66. Réf. 51 P 393.8

6. ~~42€~~ **19,60€**
Précieuse... Bague coeurs en Argent 925 sertie d'un véritable diamant. T. 50 à 62. Réf. 49 P 829.7

7. ~~35€~~ **19€**
Très raffinée... Bague en Plaqué Or 2 tons et sa monture entrelacée.
T. 48 à 62. Réf. 46 P 251.9

8. ~~49,90€~~ **19,90€**
Envoûtant... Cabochon d'ambre serti par une vague d'Argent 925.
T. 50 à 66. Réf. 43 P 859.6

9. ~~49€~~ **19,90€**
Incontournable... Bague en Argent 925 rehaussée d'une imposante améthyste forme cabochon. T. 50 à 66. Réf. 43 P 321.7

10. ~~49€~~ **19,80€**
Chic... Bague en Argent 925 et laque noire sertie de zirconias blancs.T. 50 à 66. Réf. 85 P 922.2

11. ~~44€~~ **19,50€**
Originale... Bague en Argent 925 sertie d'une vague de zirconias.
T. 48. à 62. Réf. 43 P 187.7

12. ~~39€~~ **19€**
Indispensable... Bague toi & moi en Argent 925 rehaussée de zirconias.
T. 50. à 66. Réf. 43 P 263.6

Engagement "SATISFAIT ou REMBOURSÉ"
Voir conditions sur www.maty.com ou page 355 de votre catalogue

Bijoux présentés à taille réelle
Zirconia : oxyde de zirconium de synthèse

COMMENT COMMANDER ?

- 0 892 892 500 0,34€/mn + surcoût éventuel de l'opérateur. Du lundi au vendredi de 8h à 19h et le samedi de 9h à 17h.
- www.maty.com
en saisissant directement la référence et votre code promotion.
- Par courrier en renvoyant ce coupon à :
MATY - SERVICE 112323 - 25040 BESANÇON CEDEX 9

MME ☐ MLLE ☐ M. ☐

NOM _____ PRÉNOM _____

ADRESSE _____

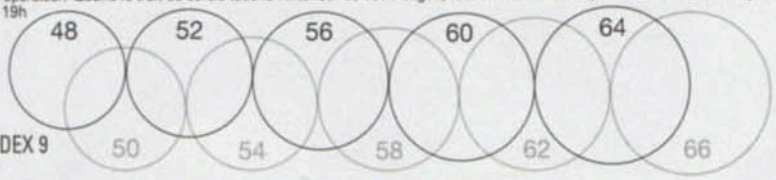
CODE POSTAL ☐☐☐☐☐ VILLE _____

DATE D'ANNIVERSAIRE (facultatif) ☐☐/☐☐/☐☐

TÉLÉPHONE (facultatif) ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

En nous communiquant votre numéro de téléphone, vous acceptez de recevoir les offres commerciales de MATY et/ou de nos partenaires par téléphone et/ou par sms.

Pour connaître votre tour de doigt, posez une de vos bagues type alliance ci-dessous. Quand le trait du cercle touche l'intérieur de votre bague, tout en restant visible, relevez le numéro indiqué.



VOTRE CODE PROMOTION 112323

Je note ci-dessous les références de mes produits :

N°	RÉFÉRENCE	TAILLE	QTÉ	PRIX TOTAL
	P			€
	P			€
	P			€

CATALOGUE GRATUIT

Vous recevrez votre catalogue gratuitement

Participation aux frais de traitement de la commande	5,95 €
TOTAL DE MA COMMANDE	€

MODE DE PAIEMENT Cochez la case correspondante :

☐ par Carte Bancaire N° de carte ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

les 3 derniers chiffres au dos de la carte. ☐☐☐ Date d'expiration ☐☐/☐☐ mois année

Signature obligatoire

ou celle du parent pour les mineurs

☐ par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de MATY

*** Offre non cumulable avec une autre promotion, valable sur une sélection de 12 bijoux, jusqu'au 28/05/11 (France métropolitaine uniquement) et sous réserve de disponibilité.** Les prix sont indiqués en euros toutes taxes comprises (TTC), à l'exclusion de la participation forfaitaire aux frais de traitement de la commande de 5,95€ qui est facturée en supplément. Les informations nominatives autres que facultatives collectées par MATY sont nécessaires au traitement de votre commande et à la gestion de nos relations commerciales. Conformément à la loi "Informatique et Libertés", vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition.Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir par courrier des offres de MATY, si vous ne le souhaitez pas, cochez la case suivante ☐, et/ou de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, cochez la case suivante ☐. Pour suivre votre commande ou pour toutes réclamations, vous pouvez nous contacter au 09 72 72 00 25 (numéro non surtaxé, prix selon opérateur). Saison PE 2011. MATY - S.A.S. au capital de 20 000 000 € - Siren 402 327 597 - R.C.S. BESANÇON - Boulevard Kennedy, 25000 Besançon.

Cakes & terrines

Ils sont les invités préférés des pique-niques ou des repas à la bonne franquette entre copains. Nos meilleures idées de saisons…

Index des recettes

La recette de Cyril Lignac 24
Cake au chocolat

Cakes salés
Cakes individuels aux fèves 27
Cake aux artichauts, jambon Serrano et comté 29
Cake au chorizo et aux oignons 29
Cakes au fromage 30
Cake au poulet et à l'estragon 31
Cakes roquefort, poires et noix 32
Cake tomates cerise, olives et cheddar 33
Cake aux tomates séchées, feta et basilic 33

Cakes sucrés
Cake au chocolat blanc, amandes fraîches et cranberries 35
Madeleines farcies au Nutella 35
Financiers à la noisette 36
Madeleines à la pistache 37

Terrines salés
Terrine de fromage aux noisettes 38
Terrine de homard et merlan au jambon cru 39
Terrine de bœuf et filet de porc aux noisettes et au cognac 40
Terrine de lentilles et foie gras 40
Jambon persillé 41
Terrine au fromage et aux fruits secs 42

Terrines sucrées
Terrine de fruits 43
Terrine au chocolat et aux biscuits à la cuillère 44
Terrine glacée aux fruits de la passion 44

Recette de lectrice
Terrine d'hibiscus aux fraises 45

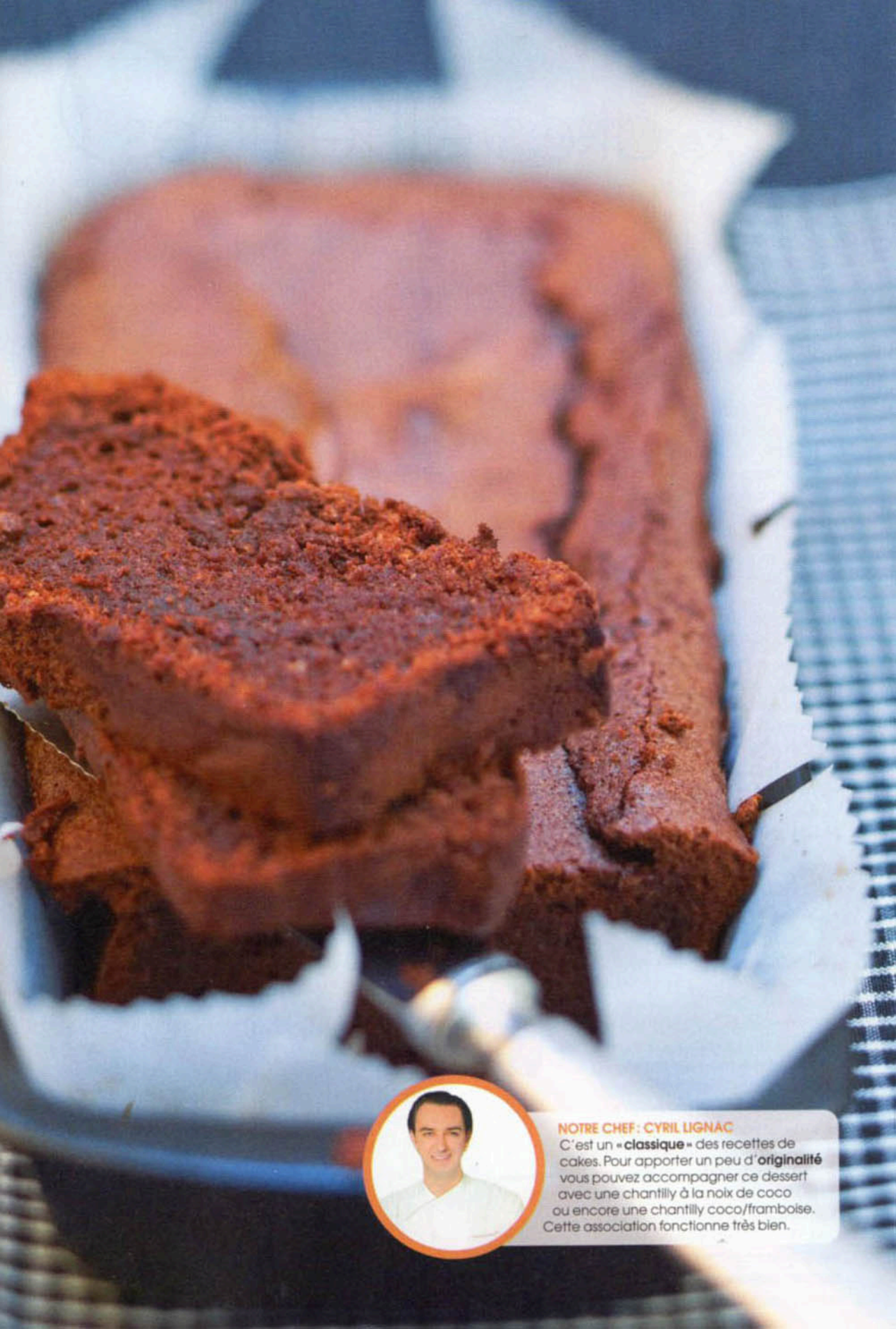
Communauté gourmande
Recette Marmiton 46
Leçon filmée 46

Cake chocolat

- **POUR 6 PERSONNES**
- **PRÉPARATION 20 MINUTES**
- **CUISSON 45 MINUTES**

- **3 œufs**
- **125 g de beurre fondu**
- **4 c. à soupe de lait**
- **250 g de farine**
- **100 g de sucre**
- **½ sachet de levure**
- **200 g de chocolat noir à pâtisser**
- **sel**

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
2 Mélangez la farine, la levure et une pincée de sel dans un saladier. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre. Versez le beurre fondu en fouettant puis le chocolat, la farine et mélangez bien. Ajoutez le lait et remuez.
3 Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation en soulevant bien. Beurrez un moule à cake. Déposez-y la pâte.
4 Enfournez pour 10 minutes et réduisez la température du four à th. 5–150 °C et poursuivez la cuisson 35 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant le cake avec la lame d'un couteau. Sortez le cake du four, démoulez-le et laissez refroidir sur une grille.



NOTRE CHEF : CYRIL LIGNAC

C'est un « **classique** » des recettes de cakes. Pour apporter un peu d'**originalité** vous pouvez accompagner ce dessert avec une chantilly à la noix de coco ou encore une chantilly coco/framboise. Cette association fonctionne très bien.

Cakes et terrines de printemps

En entrée, à l'apéritif ou en plat principal, ils s'invitent volontiers à table. **Faciles à préparer,** ils se savourent au quotidien ou lors de pique-niques bucoliques…

Des terrines gourmandes

L'avantage des terrines, c'est qu'elles se prêtent à presque tous les ingrédients. Aériennes, celles aux petits légumes de printemps (carottes nouvelles, petits pois, haricots verts, oignons blancs, asperges…) jouent une symphonie de couleurs et de saveurs à orchestrer selon votre imagination. D'autant que la méthode de base est simple : faites tout d'abord cuire les légumes à la vapeur, puis taillez-les en petits dés. Incorporez-les ensuite à des œufs battus avec de la crème fraîche et du fromage râpé. Il ne reste plus qu'à verser le mélange dans un moule beurré et à le faire cuire doucement au four dans un bain-marie. Vous pouvez, par exemple, utiliser un plat à gratin à moitié rempli d'eau.

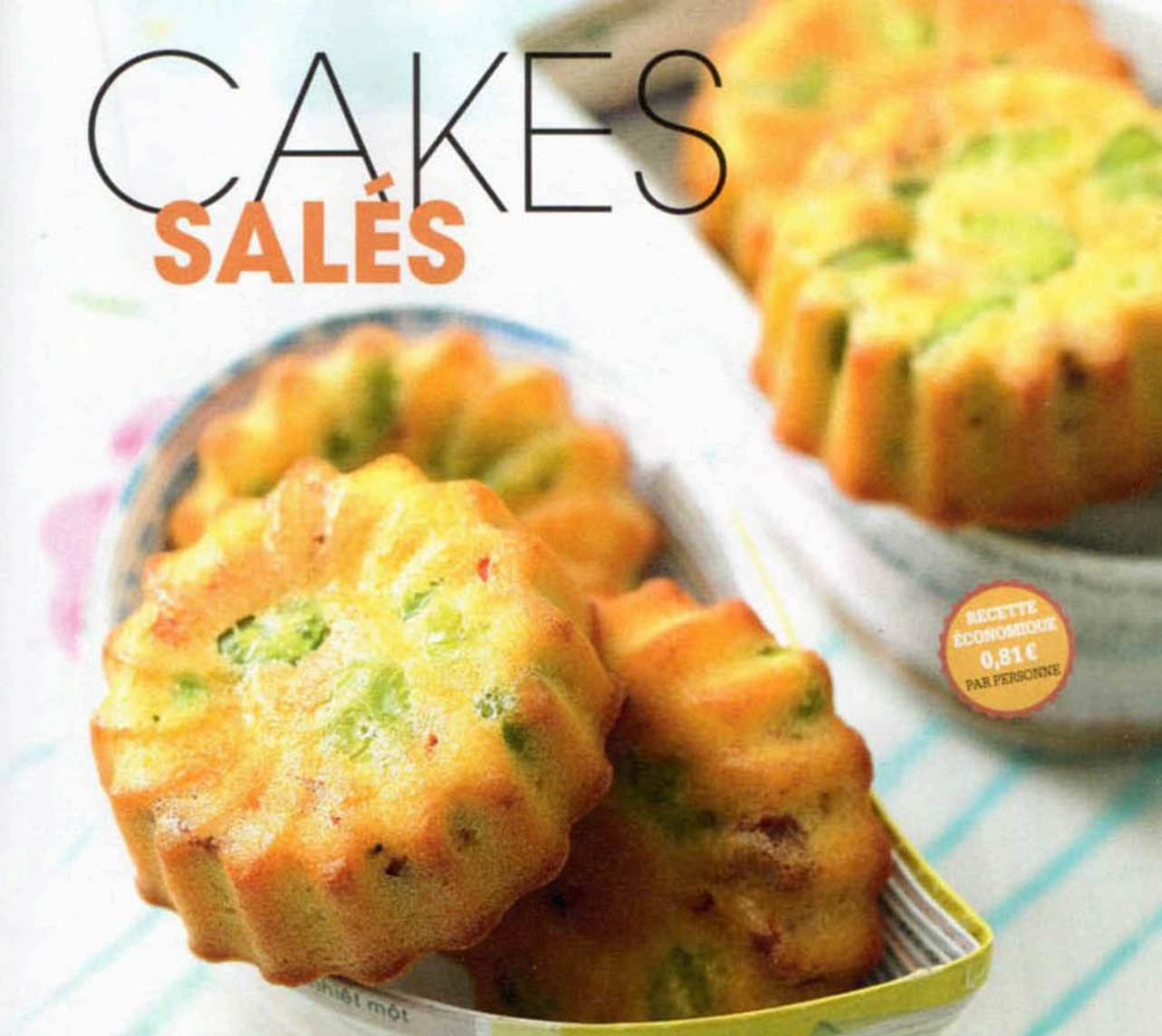
Autre option, les terrines confectionnées à partir de deux ou trois purées de légumes de différentes couleurs. Là aussi, faites cuire les légumes à la vapeur, puis mixez-les séparément avec un œuf entier, de la crème fraîche et des blancs en neige. Étalez ensuite les purées l'une après l'autre dans une terrine beurrée. Cette base végétarienne peut être enrichie de poulet, de jambon, de saumon fumé… Il suffit de mixer l'ingrédient de votre choix avec des œufs et de la crème puis de le disposer dans la terrine en alternant avec les couches de légumes. Pour une version light, remplacez la crème fraîche par du fromage blanc et parfumez avec des plantes aromatiques.

Des cakes audacieux

Autre mets à décliner à l'infini, le cake salé, qui permet à la fois d'accommoder les restes du frigo et de laisser libre cours à votre imagination. La base est simplissime : de la farine, des œufs, de la levure, du lait (ou du fromage blanc, de la crème fraîche), du gruyère râpé et un filet d'huile d'olive. Vous pouvez y ajouter du jambon cru et des pruneaux, de la feta et des tomates séchées, des noix de pétoncle et de l'estragon, du tofu et des raisins secs… Brassez délicatement la préparation avant de la verser dans un moule bien beurré et saupoudré de farine. Si vous voulez éviter l'ajout de matières grasses, tapissez le moule de papier sulfurisé ou utilisez un plat en silicone. Pour que la pâte gonfle bien, laissez-la reposer une quinzaine de minutes avant d'enfourner pour environ 40 minutes à th. 6–180 °C. Il ne reste plus qu'à déguster le cake froid ou tiède, accompagné d'une sauce légère (fromage blanc aux fines herbes, yaourt avec citron et ciboulette…), d'une mousse de légumes (courgettes, carottes…), d'un gaspacho ou d'une salade verte… Faciles, économiques et complets, ils présentent un autre avantage : les cakes se conservent deux ou trois jours au réfrigérateur emballés dans du papier d'aluminium. ■

Variés et faciles à réaliser, les cakes et terrines constituent un excellent terrain d'expérimentation pour les apprentis cuisiniers.

CAKES SALÉS



RECETTE ÉCONOMIQUE
0,81 €
PAR PERSONNE

Cakes individuels aux fèves

- POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MINUTES
- CUISSON 20 MINUTES

- 250 g de fèves écossées
- 180 g de farine + 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 10 cl de crème liquide
- 10 cl d'huile
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6-180 °C. Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée, plongez-y les fèves et faites-les cuire 5 minutes. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Enlevez la petite peau qui les recouvre. **2** Mettez la farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits au centre. Cassez-y les œufs. Mélangez au fouet en incorporant l'huile en filet et versez la crème liquide. Fouettez bien et ajoutez les fèves. Salez, poivrez et remuez. **3** Transvasez la pâte dans un moule en silicone à mini-cakes. Enfournez pour 15 à 20 minutes (selon le moule). **4** Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau. Elle doit ressortir sèche. Sortez les cakes du four et laissez-les tiédir, puis démoulez-les. Servez tièdes ou froids.

Le plus

Ajoutez un peu de gruyère à la préparation, vos cakes n'en seront que meilleurs.

POUR ACCOMPAGNER
UN SAUMUR ROUGE

POUR ACCOMPAGNER
UN SANCERRE ROSÉ

Cake au chorizo et aux oignons

• POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MINUTES
• CUISSON 50 MINUTES

- 150 g de chorizo doux
- 150 g de farine + 1 sachet de levure
- 3 œufs • 10 cl de lait
- 12 cl d'huile d'arachide ou de tournesol
- 1 oignon
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th 6 – 180 °C. Pelez et émincez l'oignon. Coupez le chorizo en tout petits morceaux.
2 Chauffez 2 cl d'huile dans une poêle et faites-y revenir l'oignon sans coloration. Ajoutez les morceaux de chorizo et laissez cuire 1 minute. Égouttez-les.
3 Cassez les œufs dans un saladier et fouettez-les. Incorporez dans l'ordre la farine, la levure, l'huile restante et le lait en mélangeant. Ajoutez le chorizo et l'oignon dans la pâte. Salez, poivrez et mélangez.
4 Tapissez un moule à cake ou un moule à charlotte de papier sulfurisé. Versez-y la préparation. Enfournez et faites cuire pour 45 à 55 minutes (selon le moule). Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Sortez le cake du four et démoulez-le. Servez tiède ou froid.

POUR ACCOMPAGNER
UN CAHORS ROUGE

Cake aux artichauts, jambon Serrano et comté

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

- 250 g de jambon Serrano • 200 g de petits artichauts à l'huile d'olive
- 150 g de farine +1 sachet de levure • 50 g de comté • 3 œufs
- 10 cl de lait • 10 cl d'huile d'arachide ou de tournesol
- 1 c. à soupe de graines de pavot • sel et poivre

1 Égouttez les artichauts. Coupez le jambon en lamelles. Râpez le comté. Préchauffez le four à th. 6-180 °C.
2 Cassez les œufs dans un saladier et fouettez-les. Incorporez dans l'ordre la farine, la levure, l'huile et le lait en mélangeant.
3 Découpez les artichauts en morceaux. Réservez-en quelques-uns pour le décor et ajoutez les autres à la pâte avec les 2/3 du jambon puis la moitié du comté. Salez légèrement, poivrez et mélangez.
4 Versez la préparation dans un moule à cake antiadhésif. Parsemez du reste de jambon, d'artichauts, de comté et de graines de pavot. Enfournez pour 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Sortez le cake du four et démoulez-le. Servez tiède.

LES PETITS + DE CYRIL

C'est une très bonne recette. Pour accompagner ce cake, je vous conseille de réaliser une salade gourmande à base d'asperges blanches, de suprêmes d'orange, de salade de mâche et de petits morceaux de cœur d'artichaut.

Cakes au fromage

- POUR 8 À 10 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MINUTES
- CUISSON 20 MINUTES

- 300g de farine + 2 sachets de levure
- 6 œufs • 20cl de lait
- 20cl d'huile d'arachide ou de tournesol • sel et poivre

Pour la garniture

- 150g de gorgonzola
- 150g de mozzarella
- 100g de parmesan frais
- 50g de bleu d'Auvergne
- 50g de mimolette
- 30g de gruyère râpé

1 Préchauffez le four à th. 6–180°C. Cassez les œufs dans un saladier et fouettez-les. Incorporez dans l'ordre la farine, la levure, l'huile, le lait en mélangeant au fur et à mesure. Divisez la pâte en quatre.

2 **Pour le cake au parmesan :** râpez le parmesan et ajoutez-le dans 1 des pâtes. Poivrez mais ne salez pas. Réservez.

3 **Pour le cake aux 3 fromages :** coupez le bleu d'Auvergne et la mimolette en dés. Incorporez le gruyère râpé et les dés de bleu et de mimolette à la deuxième préparation de pâte. Mélangez délicatement. Poivrez. Réservez.

4 **Pour le cake au gorgonzola :** découpez le gorgonzola en dés et ajoutez-les à la troisième pâte tout en mélangeant doucement. Poivrez. Mettez de côté.

5 **Pour le cake à la mozzarella :** égouttez la mozzarella et taillez-la en dés. Incorporez-les à la dernière pâte. Salez, poivrez et mélangez.

6 Versez chacune des préparations dans des petits moules à cake en silicone.

7 Enfournez pour 20 minutes. Piquez la pâte avec la lame d'un couteau pour vérifier la cuisson : elle doit ressortir sèche. Laissez tiédir avant de démouler. Servez tiède ou froid.

POUR ACCOMPAGNER
UN CHABLIS BLANC

Cake au poulet et à l'estragon

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

RECETTE ÉCONOMIQUE 1,11 € PAR PERSONNE

- **150 g de blanc de poulet cuit**
- **150 g de farine**
- **+ 1 sachet de levure**
- **3 œufs • 10 cl de lait**
- **1 branche d'estragon**
- **10 cl d'huile d'arachide ou de tournesol**
- **sel et poivre**

POUR ACCOMPAGNER
UN BERGERAC BLANC

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Émincez le blanc de poulet. Lavez et séchez l'estragon. Effeuillez-le et ciselez-le.

2 Cassez les œufs dans un saladier et fouettez-les. Incorporez dans l'ordre la farine, la levure, l'huile et le lait en mélangeant. Ajoutez le poulet émincé puis l'estragon dans la pâte. Salez, poivrez et mélangez.

3 Tapissez un moule à cake de papier sulfurisé. Versez-y la préparation.

4 Enfournez pour 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Sortez le cake du four et démoulez-le. Servez tiède ou froid.

Le plus

Ajoutez des échalotes et faites-les revenir avec le poulet avant de les mélanger à la pâte.

Cakes roquefort, poires et noix

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES
• CUISSON 40 MINUTES • REPOS 15 MINUTES

• 2 poires • 150 g de roquefort • 100 g d'emmental râpé
• 150 g de farine + 1 sachet de levure
• 3 œufs • 20 cl de lait Gloria • 10 cl d'huile de tournesol
• 4 c. à café de cerneaux de noix • sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 5–150 °C. Dans un saladier, battez les œufs, la farine, la levure, le sel et le poivre. Ajoutez le lait, l'huile et les cerneaux de noix. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Incorporez alors l'emmental râpé et remuez.
2 Pelez les poires, coupez-les en morceaux. Émiettez le roquefort. Ajoutez les morceaux de poire et de roquefort à la préparation aux noix. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
3 Versez dans des moules à cake beurrés, laissez reposer 15 minutes puis enfournez pour 40 minutes. Laissez refroidir les cakes avant de les démouler. Servez tiède ou froid.

POUR ACCOMPAGNER
UN BONNEZEAUX

RECETTE RAPIDE 40 minutes

Cake tomates cerise, olives et cheddar

• POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MINUTES
• CUISSON 20 MINUTES

- 250 g de tomates cerise
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 250 g de farine + 1 sachet de levure
- 200 g de cheddar
- 4 œufs
- 2 c. à soupe de lait
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Tamisez la farine et la levure. Incorporez les œufs un à un, délicatement. Ajoutez l'huile d'olive, le lait, le cheddar coupé en dés, les olives en rondelles et les tomates cerises. Salez et poivrez.
2 Utilisez des petits moules en carton, tapissez-les de papier de cuisson légèrement graissés. Remplissez-les aux 2/3 et enfournez pour 20 minutes.
3 Les minicakes doivent être bien dorés. Vérifiez la cuisson en plantant une lame de couteau à l'intérieur : elle doit ressortir sèche. Sortez les petits cakes du four et laissez-les refroidir avant de les démouler et de les servir à l'apéritif, au brunch… Si vous préparez un cake familial, laissez-le cuire 30 à 35 minutes, à la même température.

POUR ACCOMPAGNER
UN BANDOL ROSÉ

Cake aux tomates séchées, feta et basilic

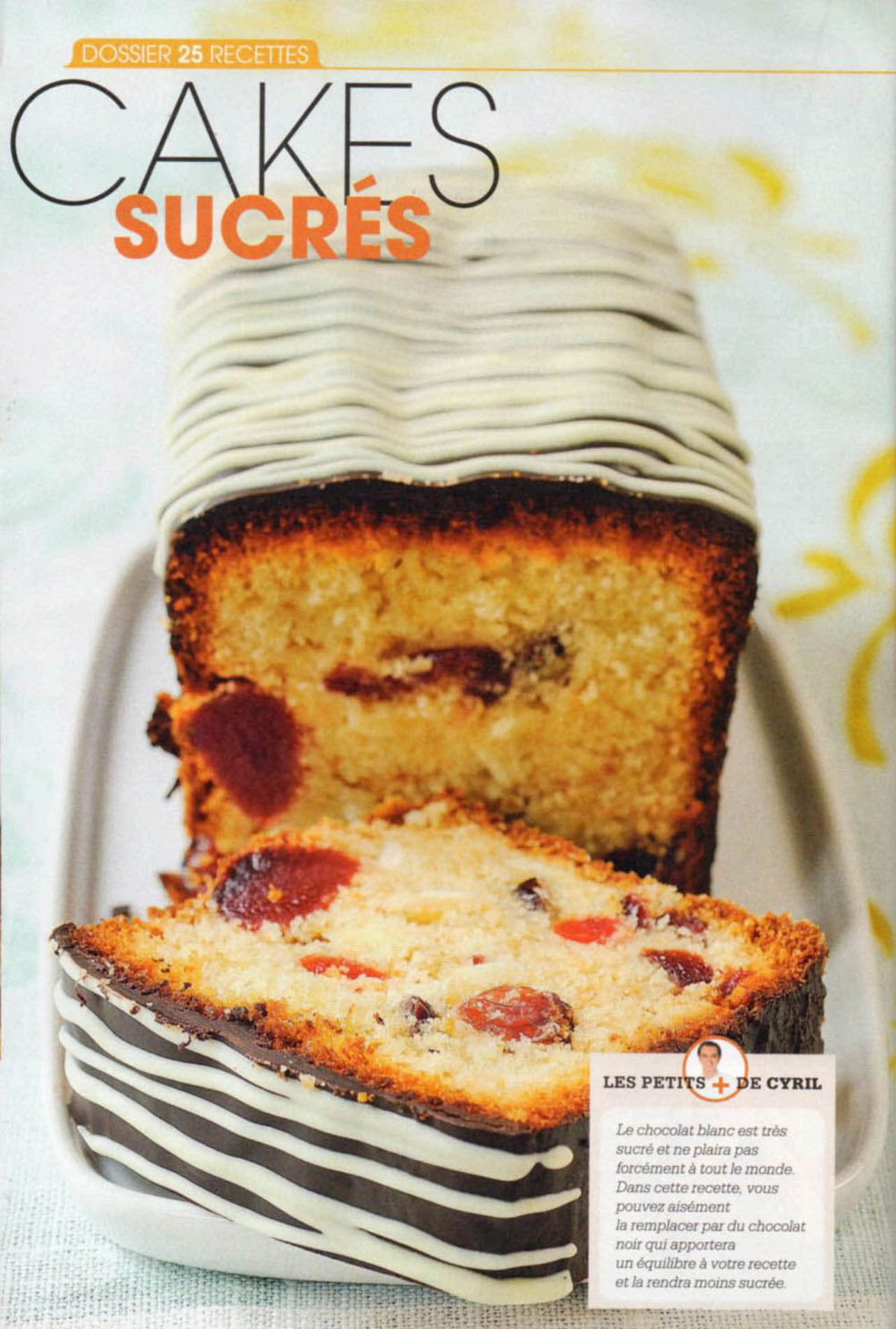
• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

- 200 g de tomates séchées
- 6 feuilles de basilic
- 200 g de farine + 1 sachet de levure
- 200 g de feta
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Égouttez les tomates séchées et hachez-les au couteau. Lavez et séchez le basilic, puis ciselez-le. Coupez la feta en tout petits dés.
2 Battez les œufs au fouet dans un grand saladier, salez légèrement et poivrez. Ajoutez dans l'ordre l'huile, le lait, la farine et la levure en mélangeant doucement.
Incorporez les tomates, les 3/4 de la feta, le basilic et mélangez en soulevant la pâte.
3 Versez la préparation dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé. Parsemez le plat avec le reste de dés de feta. Enfournez pour 40 minutes, jusqu'à ce que le cake soit bien bombé et doré. Vérifiez la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau qui doit en ressortir sèche.
Servez tiède ou froid.

POUR ACCOMPAGNER
UN BAUX DE PROVENCE ROSÉ

CAKES SUCRÉS



LES PETITS + DE CYRIL

Le chocolat blanc est très sucré et ne plaira pas forcément à tout le monde. Dans cette recette, vous pouvez aisément la remplacer par du chocolat noir qui apportera un équilibre à votre recette et la rendra moins sucrée.

Madeleines farcies au Nutella

- **POUR 30 MINIMADELEINES**
- **PRÉPARATION 20 MINUTES**
- **CUISSON 10 MINUTES**

- **140 g de sucre semoule**
- **100 g de Nutella**
- **100 g de farine**
- **2 œufs**
- **140 g de beurre ramolli + 15 g pour les moules**
- **1 pincée de sel**

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Séparez les blancs d'œufs des jaunes et montez les blancs en neige.
2 Fouettez le beurre et le sucre afin d'obtenir un mélange homogène. Ajoutez la farine, les jaunes d'œufs, le sel et terminez en mélangeant délicatement le tout avec les blancs d'œufs.
3 Graissez légèrement les moules et versez 1 noix de pâte au centre des cavités. Posez par-dessus 1 demi-cuillerée à café de Nutella et couvrez de pâte à hauteur. Ne mettez pas trop de pâte, car les madeleines vont gonfler à la cuisson et alors déborder des empreintes.
4 Enfournez pour 10 minutes. Les madeleines doivent être dorées et gonflées. Laissez tiédir avant de les démouler et de les faire sécher sur une grille.

Cake au chocolat blanc, amandes fraîches et cranberries

- **POUR 6 PERSONNES**
- **PRÉPARATION 15 MINUTES**
- **CUISSON 40 MINUTES**

- **200 g de cranberries séchées**
- **150 g d'amandes fraîches**
- **245 g de farine + 1 sachet de levure**
- **100 g de chocolat blanc**
- **100 g de sucre**
- **155 g de beurre**
- **3 œufs**
- **1 c. à soupe de lait**
- **10 cl de thé à la vanille**
- **sel**

1 Mettez les cranberries à tremper dans le thé chaud. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Cassez les amandes fraîches et pelez-les.
2 Travaillez le beurre à la spatule jusqu'à ce qu'il prenne une consistance crémeuse. Ajoutez le sucre et 1 pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que la préparation soit onctueuse. Incorporez les œufs un par un, puis 225 g de farine et la levure. Remuez.
3 Égouttez les cranberries et roulez-les dans le reste de farine. Déposez-les ainsi que les amandes dans la pâte et mélangez.
4 Beurrez et farinez un moule à cake. Versez-y la pâte. Enfournez pour 10 minutes, réduisez la température du four à th. 5 - 150 °C et poursuivez la cuisson 30 minutes.
5 Démoulez dès la sortie du four et laissez refroidir sur une grille. Cassez le chocolat blanc en morceaux dans une casserole, rajoutez le lait et faites fondre à feu doux en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Transvasez le chocolat dans une poche munie d'une douille fine. Dessinez des traits sur le cake froid pour le décorer. Laissez prendre avant de servir.

Le plus
Si vous le pouvez, mixez au robot électrique le sucre, la farine et la poudre de noisette. En effet, cette dernière n'est souvent pas très fine.

RECETTE RAPIDE 25 minutes

Financiers à la noisette

- POUR 30 MINIFINANCIERS
- PRÉPARATION 15 MINUTES
- CUISSON 15 MINUTES

- 150 g de sucre
- 100 g de poudre de noisette
- 40 g de farine
- 115 g de beurre
- 100 g de blancs d'œufs (environ 4 gros blancs)
- 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Dans un saladier, mélangez le sucre, la poudre de noisette, la farine et le sel. Liez bien le tout. Mettez le beurre dans une casserole posée sur feu moyen. Lorsqu'il a complètement fondu, laissez-le cuire 3 à 5 minutes, de façon à ce qu'il prenne une belle couleur noisette. Versez alors le beurre dans un bol afin de stopper toute cuisson.

2 À l'aide d'un fouet, montez les blancs d'œufs en neige très ferme. Incorporez-les à la préparation à la poudre de noisette afin d'obtenir une pâte homogène. Ajoutez petit à petit le beurre. Vous devez obtenir une pâte lisse un peu épaisse.

3 Graissez légèrement les moules et versez la pâte à hauteur dans les empreintes. Ne mettez pas trop de pâte, car les financiers vont gonfler à la cuisson. Enfournez pour 10 minutes. Les financiers doivent être dorés et gonflés. Laissez tiédir avant de les démouler et de les faire sécher sur une grille.

Recettes et photos (pages 35, 36, 37) extraites de l'ouvrage « Madeleines et Financiers », de Thomas Feller, photos et stylisme de Natacha Nikouline, coll. « Collection », éd. Hachette Pratique, 6,90 €.

Madeleines à la pistache

RECETTE RAPIDE 30 minutes

• POUR 30 MINIMADELEINES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 140 g de beurre ramolli
+ 15 g pour les moules
- 2 œufs
- 140 g de sucre semoule
- 100 g de farine
- 1 c. à café de pâte de pistache
- 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Séparez les blancs d'œufs des jaunes et montez les blancs en neige.
2 Fouettez le beurre et le sucre afin d'obtenir un mélange homogène. Ajoutez la farine, les jaunes d'œufs, le sel, la pâte de pistache et terminez en incorporant délicatement les blancs d'œufs.
3 Graissez légèrement les moules et versez la pâte à hauteur dans les empreintes. Ne mettez pas trop de pâte, car les madeleines vont gonfler à la cuisson. Enfournez pour 10 minutes. Laissez tiédir avant de démouler.

Le plus

La pâte de pistache est en fait un mélange de pâte d'amande et de pistaches broyées. On en trouve dans les magasins spécialisés, les épiceries fines ou sur Internet. Comme elle s'achète au kilo, vous pouvez aussi la faire vous-même en mixant des pistaches nature sans la peau et le même poids de sucre glace. Si vous ne trouvez pas de pistaches sans la peau, il suffit de les ébouillanter pendant 1 minute avant de retirer la peau.

TERRINES SALÉES

LES PETITS + DE CYRIL

Dans cette recette, je vous propose de remplacer la pomme par de la poire. L'association roquefort et poire est bien meilleure. Vous pouvez ajouter dans cette terrine des petits morceaux de pain d'épices.

Terrine de fromage aux noisettes

• POUR 6 À 8 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

- 80 g de noisettes concassées
- 80 g de cerneaux de noix concassés
- 500 g de roquefort
- 250 g d'emmental
- 2 pommes • 1 citron
- 50 g de beurre à température
- 3 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- poivre du moulin

1 Émiettez le roquefort dans le bol d'un mixeur, ajoutez le beurre en petits morceaux, la crème fraîche et donnez 1 tour de moulin à poivre. Mixez.

2 Chemisez un moule à cake de film alimentaire en le faisant largement déborder. Versez-y la moitié de la préparation et déposez quelques cerneaux de noix. Pelez et coupez les pommes en petits dés. Pressez le citron et versez le jus sur les dés de pomme. Remuez et recouvrez de pomme.

3 Coupez l'emmental en lamelles et répartissez-les sur les pommes. Mélangez le reste de noix avec les noisettes. Parsemez-les sur la terrine. Rabattez le film qui dépasse. Posez dessus une planchette surmontée d'un poids ou de boîtes de conserve. Placez au frais pour 12 heures.

POUR ACCOMPAGNER
UN SAINT-JOSEPH CRU

Terrine de homard et merlan au jambon cru

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 55 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

• 2 queues de homard • 800 g de filet de merlan sans arête
• 6 tranches fines de jambon cru
• 20 cl de crème fraîche épaisse • 2 blancs d'œufs • 1 bouquet de basilic
• 1 tranche de mie de pain sans la croûte • 1 sachet de court-bouillon
• 1 c. à soupe de baies roses • huile d'olive • sel et poivre

1 La veille : portez à ébullition une grande quantité d'eau avec le court-bouillon. Plongez-y les filets de merlan et les queues de homard et laissez cuire 10 minutes. Égouttez. Décortiquez les queues et tronçonnez-les. Préchauffez le four à th. 6–180 °C.

2 Lavez et séchez le basilic, puis effeuillez-le. Réservez 1 brin entier pour le décor. Découpez les filets de merlan en morceaux et placez-les dans le bol d'un mixeur. Ajoutez la mie de pain émiettée, les blancs d'œufs, la crème fraîche, les baies roses, le basilic, salez et poivrez. Mixez jusqu'à obtenir une purée.

3 Huilez un moule à cake à revêtement antiadhésif. Versez-y 1 couche de la préparation hachée, parsemez de homard et montez la terrine ainsi de suite. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé et placez le moule dans un bain-marie. Enfournez pour 45 minutes. Sortez le moule du four et laissez refroidir. Réservez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

4 Le jour-même : démoulez la terrine et entourez-la de jambon cru. Décorez de basilic.

Le plus
Servez avec une mayonnaise que aurez allégée avec un blanc d'œuf monté en neige.

POUR ACCOMPAGNER
UN SANCERRE BLANC

Terrine de bœuf et filet de porc aux noisettes et au cognac

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES (LA VEILLE)
• CUISSON 1 HEURE • RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

- 600 g bœuf haché • 200 g de porc dans le filet
- 1 barde de lard de 15 cm de long • 1 oignon • 2 œufs
- 50 g de noisettes concassées • 5 cl de cognac
- 1 pincée de quatre-épices • huile • sel et poivre du moulin

1 Pelez et émincez l'oignon. Mélangez la viande hachée dans un saladier avec l'oignon, les œufs, les noisettes concassées, le cognac et la pincée de quatre- épices. Salez et poivrez. **2** Préchauffez le four à th. 6–180 °C . Coupez le porc en tranches. Huilez une terrine. Remplissez de la moitié de la préparation au bœuf, recouvrez de tranches de porc et assaisonnez. Recouvrez du reste de bœuf haché. Tassez bien, mettez la barde de lard par-dessus et glissez-la entre la paroi de la terrine et la farce. Couvrez la terrine. **3** Placez-la dans un bain-marie. Enfournez pour 1 heure. Laissez refroidir dans le four éteint. Réfrigérez jusqu'au lendemain.

POUR ACCOMPAGNER
UN BOURGUEIL ROUGE

Terrine de lentilles et foie gras

• POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 1 HEURE (LA VEILLE)
• CUISSON 40 MINUTES
• RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

- 400 g de foie gras mi-cuit
- 180 g de lentilles vertes du Puy
- 60 cl de bouillon de volaille
- 1 carotte • 1 oignon
- 1 clou de girofle
- 6 g de feuilles de gélatine
- sel et poivre du moulin

1 Épluchez la carotte et coupez-la en morceaux. Pelez l'oignon et piquez-le du clou de girofle. **2** Rincez les lentilles, placez-les dans une casserole et ajoutez le bouillon de volaille, la carotte et l'oignon. Portez à ébullition, salez puis réduisez le feu pour cuire à petits bouillons 30 minutes. **3** Laissez ramollir lagélatine dans de l'eau froide. Égouttez les lentilles tout en récupérant le bouillon. Essorez la gélatine entre vos mains, puis faites-la fondre dans le bouillon chaud. Versez cette préparation sur les lentilles. **4** Coupez le foie gras en tranches. Tapissez une terrine de film alimentaire. Alternez couches de lentilles et tranches de foie gras. Placez au frais 12 heures. **5** Au moment de servir, démoulez et découpez la terrine en tranches. Placez 1 ou 2 tranches par assiette. Donnez 1 tour de moulin à poivre. Servez avec du mesclun.

POUR ACCOMPAGNER
UN CAHORS ROUGE

Jambon persillé

- POUR 6 À 8 PERSONNES • PRÉPARATION 1 HEURE (LA VEILLE)
- DESSALAGE 6 HEURES • CUISSON 3 HEURES
- RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

- 800 g de jambon demi-sel • 1 pied de cochon fendu
- 1 l de vin blanc sec • 1 carotte • 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni • 1 bouquet de persil plat
- 5 feuilles de gélatine • 10 grains de poivre noir

1 Mettez le jambon à tremper dans un grand récipient d'eau froide et faites-le dessaler en changeant d'eau plusieurs fois en 6 heures. Égouttez-le et placez-le dans une cocotte.
2 Pelez la carotte, l'oignon, les gousses d'ail et ajoutez-les dans la cocotte avec le bouquet garni et les grains de poivre. Versez le vin blanc et recouvrez d'eau. Portez à ébullition, réduisez le feu et cuisez 30 minutes à petits bouillons. Mettez le pied de cochon et prolongez la cuisson 2 heures.
3 Lavez et séchez le persil puis effeuillez-le. Hachez-le. Laissez les feuilles de gélatine ramollir dans de l'eau froide. Égouttez le jambon et coupez-le en gros dés.
4 Filtrez le bouillon, reversez-le dans la cocotte et faites-le réduire sur feu vif de manière à ce qu'il ne reste que 1 l. Essorez la gélatine entre vos mains et ajoutez-la dans la cocotte. Mélangez.
5 Montez la terrine : transvasez un peu de bouillon dans le fond, parsemez de persil, de dés de jambon et ainsi de suite en couches régulières. Terminez par le bouillon et le persil. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur 12 heures. Servez sur des tranches de pain.

POUR ACCOMPAGNER
UN JULIENAS

Terrine au fromage et aux fruits secs

• POUR 6 À 8 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

• 6 figues sèches • 6 abricots secs • 4 fromages de chèvre frais de 200 g pièce • 200 g de roquefort • 200 g de mascarpone • 50 g de cerneaux de noix concassés • poivre du moulin

POUR ACCOMPAGNER
UN RIESLING

1 Coupez les figues et abricots secs en petits morceaux.
2 Dans un saladier, écrasez les fromages de chèvre à la fourchette. Ajoutez le mascarpone, les cerneaux de noix. Poivrez et mélangez . Faites de même avec le roquefort en mélangeant avec les figues et les abricots secs. Poivrez.
3 Tapissez une terrine d'un film alimentaire, placez-y la moitié de la préparation au fromage de chèvre, recouvrez de celle restante au roquefort et terminez par celle au chèvre. Placez au réfrigérateur 1 heure minimum.
4 Au moment de servir, démoulez la terrine et servez avec une salade de mesclun et du pain aux noix.

TERRINES SUCRÉES

Terrine de fruits

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES (LA VEILLE)
• CUISSON 10 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

Pour la terrine de fruits rouges :

- 250 g de fraises
- 125 g de framboises
- 50 g de cassis • 50 g de mûres
- 12 grains de raisins noirs
- 90 g de sucre
- 40 cl de jus de pomme
- 8 feuilles de gélatine

Pour la panacotta :

- 25 cl de lait entier
- 25 cl de crème fraîche
- 3 feuilles de gélatine
- 1 sachet de sucre vanillé

Décoration :

- 1 branche de verveine
- 20 g de pistaches concassées

1 Pour la terrine aux fruits rouges : rincez les fraises et équeutez-les. Mixez-en 125 g et filtrez le jus. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Versez le jus de pomme, le sucre et le jus de fraise filtré dans une casserole et portez à ébullition. Retirez du feu. Essorez la gélatine entre les mains et mettez-la à fondre dans la préparation chaude en mélangeant. **2** Tapissez une terrine ou un moule à cake d'un film alimentaire. Déposez un fond de gelée dans la terrine et répartissez les 2/3 des fruits. Recouvrez dureste de gelée. Réservez le reste des fruits au frais pour la décoration. Placez la terrine au frais 12 heures.

3 Préparez la panacotta : laissez ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Chauffez le lait avec la crème et le sucre vanillé. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée entre les mains et mélangez. Tapissez une deuxième terrine d'un film alimentaire. Versez-y la préparation et réfrigérez 12 heures. **4** Au moment de servir, trempez les moules quelques secondes dans l'eau bouillante. Démoulez-les. Placez la terrine de fruits dans un plat, coupée en deux dans le sens de la largeur. Déposez la terrine de panacotta sur la première moitié de la terrine de fruits et recouvrez de la seconde moitié. **5** Décorez de fruits réservés et de feuilles de verveine lavées et séchées. Parsemez de pistaches concassées.

RECETTE LÉGÈRE 120 Kcal

Terrine au chocolat et aux biscuits à la cuillère

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES
• RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

• 200 g de chocolat noir à pâtisser • 50 g de cacao en poudre non sucré
• 12 à 15 biscuits à la cuillère • 6 feuilles de gélatine (12 g)
• 4 œufs • 25 cl de crème liquide entière très froide
• 4 c. à soupe de sucre glace • 5 cl de rhum ambré • sel

1 Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Laissez fondre à feu doux le chocolat préalablement coupé en morceaux avec 4 cuillerées à soupe d'eau. Essorez les feuilles de gélatine entre les mains et hors du feu, incorporez-les au chocolat chaud en mélangeant.
2 Séparez les blancs des jaunes et ajoutez les jaunes un à un dans le chocolat tiède.
3 Montez la crème liquide en chantilly en ajoutant le sucre glace en pluie à mi-parcours. Incorporez-la délicatement au chocolat refroidi. Montez les blancs en neige avec 1 pointe de sel et mélangez-les délicatement à la préparation au chocolat.
4 Chemisez une terrine de film alimentaire. Délayez le rhum dans une assiette creuse avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Trempez rapidement les biscuits à la cuillère dans ce mélange et disposez-les dans le fond de la terrine, côté arrondi vers le haut. Recouvrez de mousse au chocolat. Placez au frais pendant au moins 3 heures.
5 Au moment de servir, démoulez la terrine en la retournant sur un plat. Saupoudrez de cacao en poudre. Servez aussitôt.

Terrine glacée aux fruits de la passion

• POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MINUTES
• CUISSON 10 MINUTES
• CONGÉLATION 3 HEURES

• 700 g de fruits de la passion
• 200 g de sucre glace
• 1 sachet de sucre vanillé
• 1 citron pressé
• 50 cl de lait • 5 jaunes d'œufs
• 1 c. à soupe de crème fraîche

1 Coupez les fruits de la passion en deux et prélevez-en la pulpe. Mixez-la et réservez.
2 Portez le lait à ébullition dans une casserole. Fouettez les jaunes d'œufs avec les sucres glace et vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez peu à peu le lait en délayant au fouet.
3 Transvasez cette préparation dans la casserole. Chauffez à feu doux et remuez jusqu'à ce que la crème nappe la spatule. Laissez refroidir, incorporez la crème fraîche, les 2/3 de la purée de fruit, le jus de citron et mélangez.
4 Mettez la préparation dans une sorbetière et faites tournez jusqu'à ce que la glace prenne. Placez-la dans une terrine et congelez 3 heures.
5 Au moment de servir, démoulez la terrine sur un plat. Versez par-dessus le reste de purée de fruit de la passion. Servez aussitôt.

RECETTE DE LECTRICE

TAMARA, SPÉCIALISTE DE LA CUISINE AUX FLEURS

Moi, c'est Tamara, maman de deux adorables crevettes. J'adore régaler ceux que j'aime. Passionnée de cuisine depuis toujours, je me suis spécialisée dans la cuisine des fleurs après avoir eu une longue période «pâtisserie»et ... les kilos qui vont avec ! Heureusement, j'aime également beaucoup les légumes et je tiens à partager ce plaisir avec mes proches. J'essaye de créer des recettes originales délicieuses à déguster. N'hésitez pas à venir visiter mon blog : http://www.recetteinventive.com

Terrine d'hibiscus aux fraises

- **POUR 4 PERSONNES**
- **PRÉPARATION 20 MINUTES**
- **CUISSON 10 MINUTES**
- **INFUSION 20 MINUTES**
- **RÉFRIGÉRATION 1 HEURE**

- **250 g de fraises**
- **40 cl de crème liquide**
- **80 g de sucre vanillé**
- **4 g d'agar-agar**
- **3 c. à soupe de miel liquide**
- **2 c. à soupe de fleurs d'hibiscus séchées**

1 Faites bouillir l'eau, puis hors du feu, ajoutez l'hibiscus. Laissez infuser 20 minutes. **2** Filtrez la préparation puis ajoutez le miel et 2 g d'agar-agar. Portez à ébullition 1 minute. Laissez refroidir. Versez dans un moule à cake puis réservez au réfrigérateur. **3** Faites bouillir la crème avec le sucre, puis incorporez l'agar-agar. Faites bouillir 1 minute puis laissez tiédir. **4** Disposez les fraises sur la gelée d'hibiscus quand elle est prise. Versez la crème vanillée puis laissez 1 heure au réfrigérateur avant de démouler. À servir avec un petit coulis de fraise.

VOUS AUSSI VOUS AIMEZ CUISINER ?

Envoyez-nous vos recettes avec photos ainsi qu'une photo-portrait de vous, pourquoi pas dans votre cuisine? Elles seront peut-être sélectionnées pour être publiées dans un prochain numéro : recettes au fromage frais, avec des tomates, ou encore vos meilleures tartes aux fruits d'été... Partagez votre savoir-faire avec les lectrices.

Vie Pratique Gourmand - 6 rue Tarnac 47220 Astaffort - redaction@viepratique.fr

Communauté gourmande

Recettes de lecteurs, tour de main… Partageons nos savoir-faire !

La recette Marmiton.org

GROS CAKE À LA RHUBARBE

- Pour 8 personnes
- Préparation 25 minutes
- Cuisson 35 minutes

- 500 g de rhubarbe
- 200 g de sucre en poudre
- 4 œufs
- 160 g de farine
- 5 g de levure chimique
- 2 c. à soupe de sucre vanillé
- 2 c. à soupe de sucre glace

1 Épluchez la rhubarbe et coupez-la en petits tronçons. Préchauffez le four à th. 7–210 °C. **2** Mélangez les œufs avec le sucre dans un saladier que vous placerez au bain-marie. **3** Fouettez ainsi le mélange jusqu'à ce qu'il ait doublé de volume et soit devenu mousseux. Retirez du feu et ajoutez délicatement la farine tamisée et la levure chimique. **4** Versez la pâte dans un moule bien beurré et déposez les cubes de rhubarbe à la surface. **5** Saupoudrez avec le sucre vanillé et enfournez pour 35 minutes. Saupoudrez le gâteau de sucre glace une fois refroidi.

Commentaire

CÉLI. 5/5 : dégusté avec un thé aux fruits rouges, c'est un délice ! Les enfants ne connaissaient pas la rhubarbe et cette recette leur a bien plu.

Astuce

Si vous préférez les gros morceaux de rhubarbe, vous pouvez les ébouillanter 2 minutes pour les précuire.

Tour de main

CAKE À L'ITALIENNE

- Pour 4 personnes
- Préparation 15 minutes
- Cuisson 50 minutes

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 100 g de gorgonzola
- 15 cl de lait entier
- 25 g de beurre ½ sel
- 4 c. à soupe de pesto
- 1 sachet de levure chimique
- sel et poivre

1 Dans un saladier, versez la farine tamisée et la levure, ajoutez les œufs et le lait, puis mélangez à l'aide d'un fouet.

2 Faites fondre le beurre dans une petite casserole et incorporez-le à la préparation. Ajoutez le gorgonzola, puis le pesto. Mélangez à nouveau.

3 Préparez un moule à cake en le beurrant légèrement. Versez la préparation, lissez le dessus et enfournez 45 minutes. Servez en décorant de baies roses et de feuilles de roquette.

Du soleil dans ma cuisine

Le cahier indispensable pour faciliter votre vie gourmande…

Index

J'invite
mes amis comme sous les tropiques 48

J'apprends
à aromatiser les desserts autrement 50

J'économise
avec le Bresse Bleu 54

Je découvre
les secrets des verrines réussies 56

Je teste
les nouveaux yaourts aromatisés au citron 58

J'invente
des recettes avec du fromage blanc 60

J'invite pour... une soirée tropicale

1

En ce début du mois de mai les beaux jours arrivent, l'organisation d'une soirée sous les tropiques sera idéale pour annoncer la venue prochaine de l'été.
Par Kévin Le Manach.

Un cocktail de fruits à la main, étendu dans un transat, une ambiance de vacances à la fois festive et exotique... Préparez-vous pour une soirée haute en couleur ! Et n'hésitez pas à taper dans les clichés made in Malibu pour vous transporter à l'autre bout du monde.

AMBIANCE AU SOLEIL...

Hawaï, les plages de sable fin, les cocotiers, la forêt tropicale et aussi l'univers marin seront la principale source d'inspiration. Sur la déco par exemple, même au salon, ressortez votre mobilier de jardin, ouvrez les parasols et assortissez le tout avec un palmier ou des plantes qui s'en rapprochent. Disposez mangue, ananas, citron, pamplemousse, orange, kiwi, noix de coco dans des corbeilles faisant office de centre de table et éparpillez quelques coquillages autour. Entraînez vos invités les plus motivés dans la création de colliers de fleurs et ou de guirlandes de lampions de couleur, très faciles à réaliser. Quelques hamacs accrochés de-ci, de-là, des paillasses de bambou au sol, des stickers de paysages paradisiaques sur les murs pour compléter le tout, et le décor est planté ! Surtout n'oubliez pas de fixer un dress code pour la soirée : bermuda, short chemise hawaïenne pour les hommes, robe à fleurs ou paréo pour les femmes. Il ne manque plus qu'à choisir la musique. Pour un début de soirée quelques morceaux de Calypso (mélange entre le blues et le reggae) feront parfaitement l'affaire. Un concours de hula (danse polynésienne) plongera définitivement vos invités dans l'ambiance. Puis, une fois la soirée véritablement lancée, enchaînez sur des rythmes salsa, zouk et antillais.

... ET SAVEURS TROPICALES

Vous êtes censée être en vacances, sous les tropiques pendant quelques heures, alors, pour rester dans l'esprit, évitez d'élaborer un menu trop compliqué à réaliser et visez le côté léger, frais et dépaysant. En entrée, un plateau de fruits de mer à déguster avec un assortiment de sauces froides introduira le repas. Acras de morue et rouleaux de crabe accompagnés d'une salade originale peuvent constituer une autre alternative. En plat principal, il existe de nombreuses manières de déguster certaines viandes ou poissons au feu de bois accompagnés de fruits exotiques à l'image d'une daurade sauce aux agrumes ou d'un poulet à l'ananas. En guise de dessert, restez dans le ton avec un gâteau à la noix de coco, une tarte à l'ananas accompagnée de différents sorbets.

Et, bien sûr, comment imaginer une telle soirée sans cocktail ! En fonction de vos envies mais aussi de vos moyens, installez un minibar dans un coin et proposez une carte des différentes boissons. Faites participer vos convives en leur demandant au préalable d'imaginer et d'apporter le nécessaire pour leur mélange préféré : caïpirinha, piña colada, margarita, mojito pour les plus connus, mais aussi des boissons sans alcool pour satisfaire les goûts de tous vos invités. ■

2

Les soirées tropicales se prêtent parfaitement à cette période pré-estivale.

1 Prêt? Piquez... mangez! Fruits, légumes, viandes... ou les trois ensemble pour des brochettes savoureuses. 5 pics à brochette Frykat, 19,90€, promo de l'été à 12,90€, Bodum.

2 Une nuit sur la plage. Un peu de lumière et le chemin vers la mer est tout tracé pour un bain de minuit. Lanternes Color combo, 9,95€ (pièce), Casa.

3 Tout feu tout flamme. Boîte à thé bougie parfumée, à partir de 22,50€, Bougie La Française.

4 Aux chandelles. Bougie tortue, à partir de 7,80€ (la petite) et 19,80€ (la grande), Bougie La Française.

5 Comme sous les tropiques. Chaise longue «chill» chilienne en toile et eucalyptus massif 37,90€, Fly.

6 Pour les petites et grandes soifs. Quelle que soit la taille du verre, un cocktail est très apprécié quand on se laisse bronzer. Set de 2 verres «pavina», à partir de 14,90€, Bodum.

3

4

5

6

Aromatiser les desserts

Vanille, café, chocolat, rhum ou bien encore citron, ces arômes restent la base des parfums pour les gâteaux, les entremets, les glaces… Mais d'autres ingrédients peuvent en un tour de main **sublimer les desserts** les plus simples. Par Magali Kunstmann-Pelchat

Les crèmes sont sûrement les préparations que l'on parfume le plus naturellement. Au chocolat, quelques carrés suffisent (150 g de chocolat pâtissier par litre de lait). À la vanille, on privilégie une belle gousse bien tendre et parfumée, de Tahiti, la meilleure, ou de Bourbon, à défaut de la vanille en poudre, mais plus pour la vue que pour le goût, et certainement pas un produit de synthèse qui, tout en restant meilleur marché, n'a aucun intérêt. Pour le café, on a le choix entre l'extrait et le soluble. Le premier s'ajoute en fin de préparation, à raison d'une cuillerée à café par litre de lait, le second lorsque le lait est porté à ébullition, en prenant soin de bien le dissoudre en fouettant. Les alcools sont aussi d'incontestables arômes : la pâte à crêpes s'accorde volontiers avec du Grand Marnier ou de la bière, le baba et les bananes avec du rhum, la tarte aux pommes avec du calvados, le soufflé aux cerises avec du kirsch. Au-delà de ces ingrédients familiers, on a tous dans nos placards des produits qui peuvent faire la différence…

LES ÉPICES

Stars incontestées de la cuisine médiévale, les épices sont tombées dans l'oubli, sauf la cannelle qui figure toujours dans plusieurs desserts traditionnels, tels que le pain d'épices, au côté de la muscade, de la girofle et du gingembre, les poires pochées au vin rouge ou encore la tarte aux pommes. On oublie trop souvent que le poivre de Sichuan réveille une poêlée de fraises, que le piment d'Espelette réchauffe un moelleux au chocolat, que la cardamome ravive un riz au lait, que la fève de tonka se plaît au cœur des truffes au chocolat, que le macis (enveloppe de la noix de muscade) et l'anis étoilé subliment les pêches rôties. Et comme on a toujours quelques épices dans ses tiroirs, il suffit de se laisser tenter. L'important est de doser avec parcimonie pour ne pas masquer le dessert mais lui apporter simplement une touche de raffinement.

LES THÉS ET INFUSIONS

Une mousse au jasmin, un tiramisu au coquelicot, une ganache à la violette…, les thés et les infusions ont tout à fait leur place dans les desserts. Du coup, on profite du large éventail offert par les supermarchés et les épiceries bio : à la violette, au jasmin, à la rose, aux fruits rouges, au citron, à la fleur d'oranger… On laisse infuser 5 minutes dans le lait chaud ou la crème avant de procéder à la recette habituelle.

LES SIROPS

Dans le même esprit, on oublie souvent qu'un sirop de bonne qualité peut très bien aromatiser une préparation. Ses arômes naturels permettent d'enchanter de multiples recettes, à condition de diminuer (voire de supprimer) le sucre. En plus, il permet de succomber à des parfums originaux. Pour accompagner une tarte aux fraises, la chantilly est agrémentée d'un sirop de basilic, les guimauves de réglisse ou de menthe, le cheesecake de noisette ou de spéculoos, la

Pour surprendre ses convives, tout l'art sera d'associer des saveurs inédites, notamment grâce aux arômes des plantes.

panna cotta de barbe à papa, les financiers de violette, la tarte au chocolat de framboises…

LES SUCRES AROMATISÉS

Peut-être l'avez-vous remarqué, depuis quelque temps, certains magasins proposent des sucres aromatisés aux huiles essentielles, aux épices, aux fruits ou fleurs. S'il est assez simple de faire soi-même

Sucres en stock

Quand les sucres prennent des couleurs et des arômes.

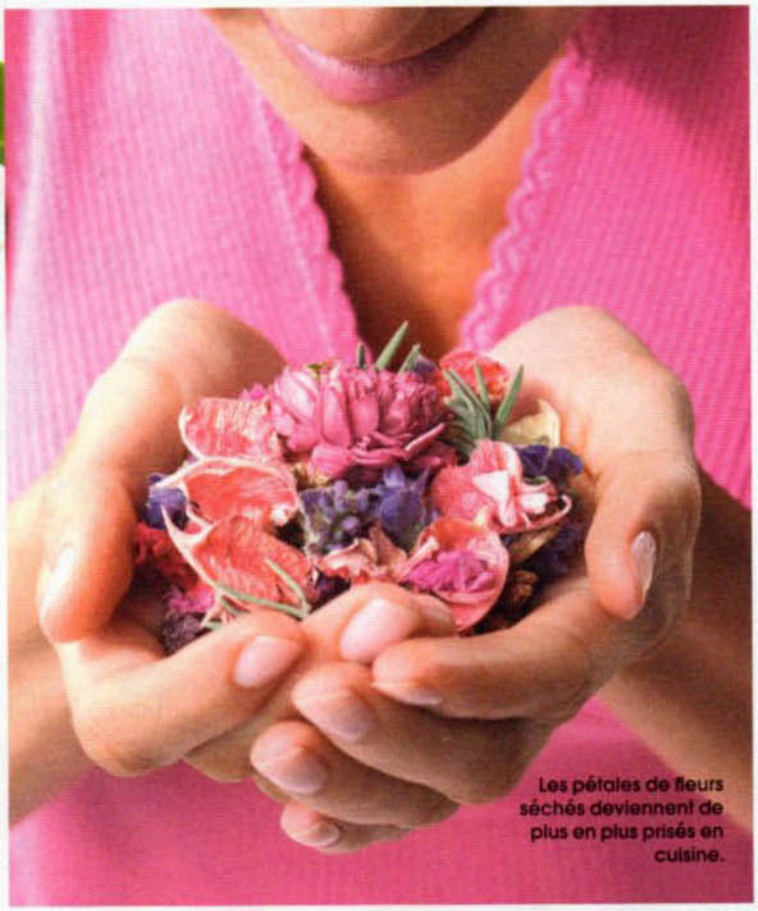
Nouveauté
Saveur framboise ou noix de coco, voilà de quoi animer les desserts.
Sucres aromatisés, 2,70 € (300 g), Béghin-Say.

Exotique
Toutes les saveurs de l'Asie avec ces sucres au gingembre, thé vert ou poivre de Penja.
Éclats de sucre roux aromatisés, à partir de 5,40 € (250 g), Terre Exotique.

Spécialisé
Des sucres spéciaux pour le café, les cocktails, les crêpes ou les salades de fruits.
Sucre des chefs, à partir de 7,95 € (150 g), Quais Sud.

Liquide
Assemblage harmonieux entre un sirop de fruit et des fleurs.
Sirop d'agave, à partir de 6,80 € (250 ml), Terre Exotique.

un sucre à la vanille ou à la cannelle (il suffit de laisser une gousse de vanille, même déjà grattée, ou un bâton de cannelle dans un bocal de sucre en poudre), d'autres sont plus difficiles à confectionner, et les produits tout prêts sont, du coup, assez séduisants. D'autant qu'ils sont nombreux : à la fraise pour aromatiser un milk-shake, à l'orange pour dynamiser une mousse au chocolat, au citron pour le gâteau au yaourt du goûter, à la lavande pour égayer une tarte aux abricots… Ils font chanter tous les desserts, du simple laitage aux pâtes à crêpes, à gaufres, à beignets, à cake…



Les pétales de fleurs séchés deviennent de plus en plus prisés en cuisine.

LES PULPES DE FRUIT

C'est un classique de la pâtisserie. Pas une mousse n'est confectionnée sans une pulpe, pas une ganache de macarons non plus. Les pulpes (parfois appelées purées) sont parfaites pour parfumer les glaces et les sorbets, les bûches, les bavarois, les cupcakes… Parfaitement tamisées, elles s'utilisent même au siphon pour des espumas. Longtemps réservées aux professionnels, elles se vendent désormais en petit conditionnement sur le Net ou dans certaines épiceries spécialisées. Composées à 90 % de fruit et 10 % de sucre, elles ne contiennent ni colorant artificiel, ni arôme, ni conservateur. Pasteurisées, elles se conservent un an dans leur poche en alu mais seulement huit jours une fois entamées. Elles possèdent l'avantage de très bien se congeler, ce qui permet d'avoir à portée de main tout au long de l'année des purées de fruit naturelles.

LES MÉLANGES

Fleurs séchées, fruits, épices, fèves de cacao et huiles essentielles se mêlent désormais avec gourmandise dans des préparations toutes prêtes, entièrement naturelles. Des aides culinaires très simples d'utilisation qui subliment tous les desserts, à la fois en saveur, en texture et en aspect : il suffit d'ajouter une cuillerée à café par portion dans les pâtes à gâteaux, sur les tartes, dans les laitages… Les pommes au four n'ont plus jamais le même goût, parsemées de pulpe de litchi, de pomme et de framboise, de pétales de rose, de jasmin et de bleuet. L'île flottante atteint des sommets avec à un mélange de fruits rouges et de calendula. Des éclats de fèves de cacao et de noisettes, assortis d'un soupçon de pistache apportent un croquant étonnant aux cookies. À essayer de toute urgence ! ■

INNOVATION : LES POUDRES NATURELLES DE FRUITS FRUITIS

Conçue au sein de l'entreprise agenaise Agritech France grâce à un nouveau procédé breveté, la poudre Fruitis est un concentré de fruit sans additifs, sans sucre ajouté, sans conservateurs. Entièrement déshydratée, elle se conserve deux ans à température ambiante et s'utilise facilement dans un entremets, un sorbet, un gâteau, une confiserie et même dans une sauce… Plusieurs fruits sont aujourd'hui disponibles : ananas, banane, cassis, datte, figue, fraise, myrtille, papaye, pomme.
En vente uniquement sur www.boutiquefruitis.com et bientôt en grands magasins spécialisés.

NOUVEAU !
À LA CAISSE DE VOTRE SUPERMARCHÉ

féminin
le magazine qui vous simplifie la vie

Le magazine 100% malin, 100% complice et 100% positif !

1€,20 seulement

féminin
le magazine qui vous simplifie la vie

En vente tous les 15 jours exclusivement dans votre supermarché ou hypermarché préféré

Le Bresse Bleu, une pâte onctueuse

Fabriqué à quelques kilomètres de Bourg-en-Bresse, ce délicieux fromage au cœur crémeux a aussi bien sa place sur un plateau que dans une préparation culinaire.

Par Michèle Vaillant

Il est réalisé avec du lait de vache collecté auprès de producteurs locaux du pays de Bresse, réunis en coopérative. Et le savoir-faire des maîtres fromagers contribue aussi au juste équilibre entre le goût du bleu développé et l'onctuosité de la pâte. Très apprécié sur un plateau de fromages, il ne l'est pas moins dans un plat, auquel il peut apporter une touche de saveur et d'originalité. Sa texture très crémeuse le rend économique, car il s'apprécie en petites quantités. Il remplace avantageusement la crème fraîche et le râpé dans les tartes. Il se cuisine aussi bien avec les poissons et les légumes dans les terrines. Le Bresse Bleu est excellent dans la composition de sauces, pour arroser une pièce de bœuf par exemple. Facile à cuisiner, il régale les papilles des petits et des grands.

De plus, ce fromage bleu est très écologique. Avec son emballage carton totalement recyclable, ses ingrédients 100 % naturels, sans colorants ni conservateurs, le Bresse Bleu s'engage ! ■

Terrine de Bresse Bleu aux petits légumes

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES
CUISSON 10 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

• 2 Bresse Bleu de 250 g • 30 g de beurre
• 1 botte de carottes-fanes • 1 botte de petits oignons blancs
• 100 g de pois gourmands • poivre blanc du moulin

1 Coupez les racines et les fanes des carottes, lavez-les. Nettoyez les oignons et coupez-les en deux dans la longueur. Faites-les suer avec les carottes dans une poêle avec le beurre chaud, 5 minutes sur feu doux et à couvert. **2** Faites cuire les pois gourmands 5 minutes à l'eau bouillante salée. Puis égouttez-les. **3** Chemisez un moule à cake de film alimentaire. Déposez-y quelques lamelles de Bresse Bleu, puis alternez-les avec les légumes. Poivrez et tassez. **4** Repliez le film alimentaire sur la terrine, pressez légèrement. Mettez un poids dessus et réservez au frais toute une nuit. **5** Au moment de servir, démoulez sur une assiette, retirez le film et coupez en tranches.

Papillote de colin au Bresse Bleu

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES
CUISSON 30 MINUTES

• 4 pavés de colin de 100 g chacun • 170 g de Bresse Bleu
• 2 tomates • 800 g de blancs de poireau • 1/2 bouquet de persil
• 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

1 Coupez les blancs de poireau en deux dans la longueur et lavez-les. Émincez-les, et faites-les cuire 15 minutes dans une sauteuse avec l'huile d'olive. **2** Découpez 4 carrés de papier sulfurisé de 20 cm de côté. Placez 1 pavé de colin au centre de chacun d'eux et poivrez. **3** Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Coupez les tomates, épépinez-les, puis détaillez-les en dés. Répartissez-les sur les pavés de colin. Coupez le Bresse Bleu en lamelles et déposez-les sur les dés de tomate. **4** Ciselez le persil et parsemez-en le tout. Refermez les papillotes et mettez-les sur une plaque. Enfournez pour 15 minutes.

Tartelettes aux épinards et au Bresse Bleu

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 6 MINUTES

• 1 Bresse Bleu de 250 g • 1 jaune d'œuf • 3 c. à soupe de yaourt à 0 % MG • 4 endives • 2 tomates • 6 feuilles de brick
• 200 g d'épinards cuits hachés surgelés
• 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • poivre

1 Préchauffez le four à th. 5–150 °C. Coupez 4 tranches de Bresse Bleu et le reste en dés. Battez le jaune d'œuf avec un peu d'eau. **2** Découpez les feuilles de brick en deux et collez-les 3 par 3 en badigeonnant une de leur face de jaune d'œuf. Garnissez-en des moules à tartelette et recouvrez de légumes secs. Enfournez pour 3 minutes. **3** Enlevez les billes de cuisson, garnissez les tartelettes avec les épinards, puis posez sur chacune d'elles une tranche de Bresse Bleu. Enfournez pour 3 minutes. **4** Émincez les endives. Mettez-les dans un saladier. Coupez les tomates en rondelles et ajoutez-les avec les dés de Bresse Bleu. **5** Mélangez le vinaigre avec le yaourt et poivrez. Nappez la salade avec cette sauce. Servez avec les tartelettes.

Les verrines, toujours in !

À l'abri
Bocal rond mini XS en verre, 1,35 € pièce (4,5x6,5 cm). Coming8.

Elles auraient pu tomber aux oubliettes et pourtant, depuis quelques années, elles sont indétrônables. Pas un resto qui ne les propose en mise en bouche ou en pré-dessert, pas un buffet de fête sans une farandole salée ou sucrée, pas un apéro sans qu'on fasse trempette. *Par Magali Kunstmann-Pelchat*

UN LARGE CHOIX

Esthétiques, appétissantes, surprenantes, les verrines, pour un effet garanti, doivent jouer sur la transparence des contenants afin de révéler les différences de couleurs et de textures. C'est le moment de ressortir la vaisselle héritée de mamie : les verres à porto et les shots à vodka ou à liqueur conviennent parfaitement aux soupes chaudes ou glacées, les verres à whisky mettent en valeur les trifles et les tiramisus. De nombreux magasins de vaisselle et supermarchés proposent également des récipients en verre ou en plastique transparent réutilisables, à des prix assez modiques. On les choisit empilables pour un gain de place dans les placards et, si possible, avec un plateau adéquat pour un service impeccable. Larges et peu profonds, les verres bodega (à tapas) se prêtent à de nombreuses préparations salées ou sucrées : salades de fruits surmontées d'une boule de glace ou d'une tuile, velouté de petits pois et chips de lard… En vogue, les minibocaux de conserve sont parfaits pour les crèmes (comme celle au foie gras sur un lit de confit de mangue) car, comme tous les contenants en verre (ou presque), ils ont l'avantage de supporter une cuisson au four. Le réchauffage au four à micro-ondes (idéal pour un velouté de champignons) n'est bien entendu envisageable qu'avec une vaisselle adaptée. Autre tendance à réserver aux préparations liquides, les tubes à essai et les pipettes. Remplies de caramel, celles-ci se piquent dans un œuf à la neige et transforment la plus banale des îles flottantes en un dessert original.

LA TOUCHE EN PLUS

Pour obtenir de jolies verrines, l'entonnoir est indispensable. Le modèle classique, en polypropylène, dont le diamètre est fonction de la taille des verrines, convient bien aux aliments solides. Il permet de remplir les verres proprement et rapidement sans salir le bord intérieur.

L'entonnoir à piston en polycarbonate ou en inox, lui, ne s'utilise qu'avec des préparations liquides. La poignée permet de régler le débit pour un dosage facile et précis. Le support est très pratique pour poser l'ustensile en cours de réalisation ou lors de son remplissage. Sa contenance (généralement autour de 75 cl) est parfaite pour garnir les verrines, mais aussi les empreintes de moules en silicone (avec une préparation pour quiche ou une crème), et pour décorer les assiettes de coulis ou de sauce. ■

J'achète ou j'achète pas?

Oui

- Aux entonnoirs à mise en bouche pour une présentation soignée.
- Aux verrines en plastique pour en finir avec la corvée de lavage.
- Aux entonnoirs à piston qui dégainent plus vite que leur ombre.

Non

- Aux verrines pour celles qui manquent de patience.
- Aux verrines sans entonnoir à moins d'être très appliquée.

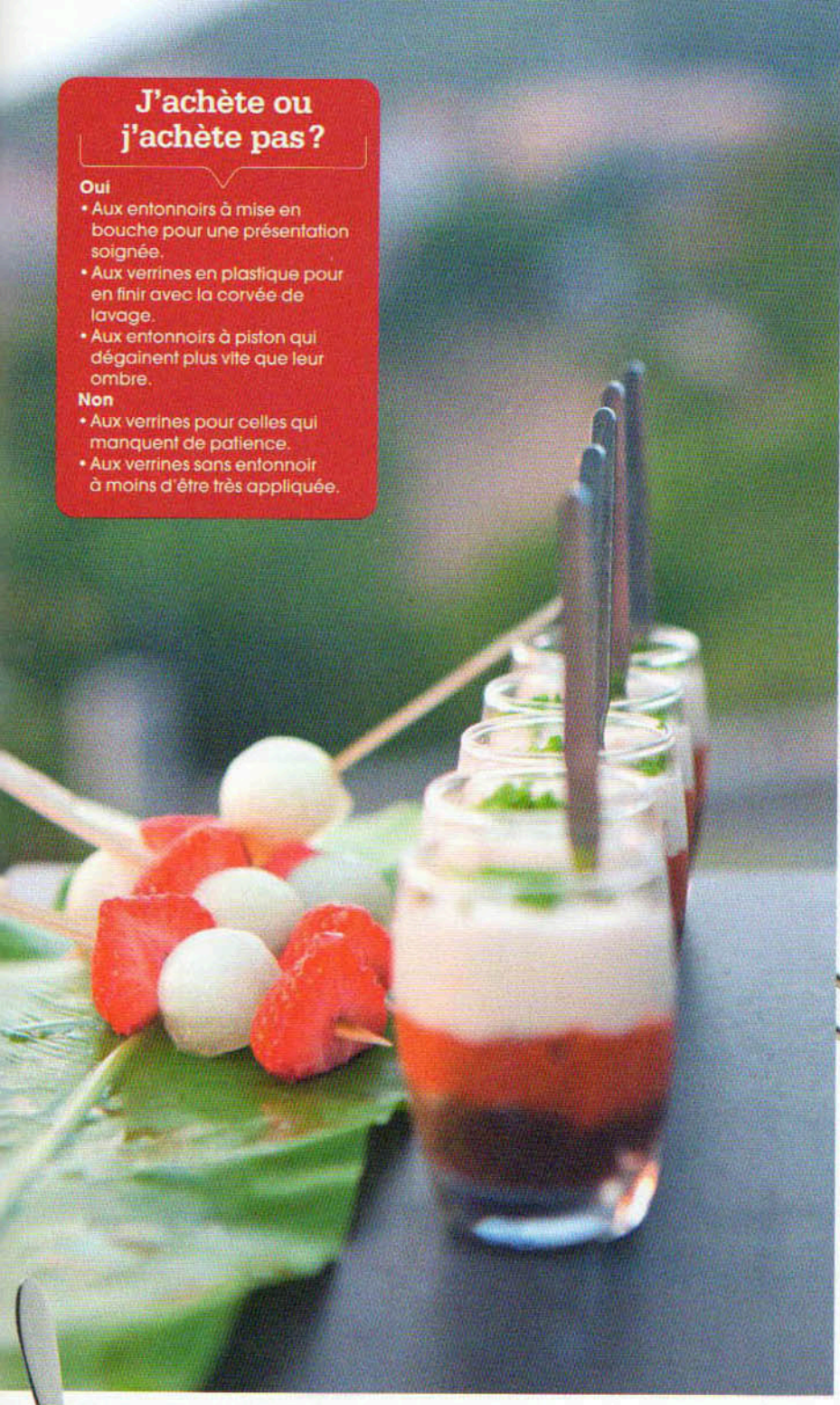
1 Tout y est. Un coffret verrine comprenant 1 plateau ardoise (30 x 10 cm), 4 verrines boréales, 4 touillettes modulo, 49 €, Guy Degrenne.

2 Haut en couleur. Cuillère à dégustation en mélamine « Domitille » : 6,50 € (les 6), Geneviève Lethu.

3 Tordu. Cuillère coudée spécialement conçue pour les verrines. 2,50 €, Kitchen bazaar.

4 Bon pour le service ! Plateau Smoos (30 x 10 cm), 14,90 € et coupelles smoos 4 cl, 9,90 €, Guy Degrenne.

5 Duo. Indispensable pour remplir proprement et rapidement les verrines. Entonnoirs à mise en bouche, vendus par 2 (6 et 9 cm de diamètre), 8,40 €, La Carpe.



5

3

4

Desserts acidulés

Agrume aux couleurs de l'été, le citron a de multiples facettes... mais, à la rédaction de Vie Pratique Gourmand, on l'apprécie surtout dans des recettes sucrées.

Par Anaïs Dupouy

Les desserts au citron nécessitent un savant mélange entre saveur sucrée et acidité.

1ER

Sucré sans sucre

C'est quoi ? Un yaourt 0 % de matière grasse, à l'extrait de stévia, sans aspartame, sans colorants ni conservateurs et enrichi en vitamine D.

On aime : ses petits morceaux de zeste, sa texture fondante et son citron bien présent qui sont un plus non négligeable pour ce petit dessert.

On aime moins : un yaourt légèrement trop sucré. C'est un comble !

Yaourt au citron, Taillefine, Danone.

Prix : 1,49 € les 4 pots de 125 g.

Notre note : 18,5/20

Le dessert de maman

C'est quoi ? Un dessert pâtissier préparé à partir d'ingrédients traditionnels de qualité, qui reprend la fabuleuse tarte au citron meringuée de notre enfance.

On aime : le citron est justement dosé, la crème ferme et la meringue bien mousseuse !

On aime moins : la base du gâteau est certes goûteuse, mais on se demande où est passé le croquant de la pâte sablée.

Tarte au citron meringuée, Bonne Maman.

Prix : 1,95 € les 2 pots de 90 g.

Notre note : 18/20

Une valeur sûre

C'est quoi ? Avec ses 0 % de matière grasse et ses 0 % de sucre ajouté ce yaourt saveur citron est dépourvu d'acides gras saturés.

On aime : le sucre naturellement présent dans le lait est largement suffisant, on salue donc le parti pris de Nestlé de n'avoir ajouté aucun agent sucrant !

On aime moins : les saveurs du citron sont assez peu exploitées dans cette recette, il manque de puissance !

Sveltesse Ferme et fondant, Nestlé.

Prix : 1,21 € les 4 pots de 125 g.

Notre note : 17/20

Une perle citronnée

C'est quoi ? Une nouvelle recette aromatisée au citron pour le fameux dessert à la perle, qui contient du bevat bifidus.

On aime : un produit laitier bien brassé et extrêmement onctueux, agréable en bouche. Le sucre est justement dosé, ce qui ne risque pas de lasser le palais.

On aime moins : petite déception, on découvre en bouche, après le goût du citron, un arrière-goût un peu dérangeant.

Perle de Lait citron, Yoplait.

Prix : 1,93 € les 4 pots de 125 g.

Notre note : 16/20

OFFRE SPECIALE NOUVELLE FORMULE

Abonnez-vous à Vie pratique Gourmand !

1 an = 26 numéros

49 € seulement !

au lieu de ~~71,50 €~~*

+ VOTRE CADEAU

la chaîne fond de tarte...
...pour en finir les haricots secs !

Pour une pré-cuisson parfaite de la pâte, il suffit de déposer la chaîne en escargot sur le fond de la pâte. Pratique, elle se retire d'un seul geste une fois la cuisson terminée. (boîte de rangement fournie).

birambeau
www.birambeau.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

CONNECTEZ-VOUS SUR **viepratique.fr** RUBRIQUE : **Je m'abonne**

TELEPHONEZ VITE AU **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code VPG214A

OU RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Vie Pratique / Abonnements, B945, 60732 Sainte Geneviève cedex ou par fax au **03 44 07 43 36**

VPG214 A

❑ **Oui, je m'abonne à Vie pratique Gourmand au prix de 49 € au lieu de ~~71,50 €~~*** pour 1 an (26 n°). Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Vie pratique.

❑ **Je préfère m'abonner au prix de 3,80 € par mois** (2 n°/mois) par prélèvement sur mon compte bancaire** Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.

Dans les deux cas, je recevrai en cadeau **la chaîne fond de tarte** après enregistrement de mon règlement.

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires

Adresse de réception de l'abonnement

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : | | | | | Ville : .....

.....

AUTORISATION DE PRÉLÈVEMENT Joindre un **R.I.B.** ou un **R.I.P.** N° National d'émetteur : **434073**

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, si sa situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'exécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier.

1 > TITULAIRE DU COMPTE

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : | | | | | Ville : .....

2 > NOM ET ADRESSE DE L'ÉTABLISSEMENT TENEUR DU COMPTE À DÉBITER :

Banque / agence : .....

Adresse : .....

.....

CP : | | | | | Ville : .....

3 > COMPTE A DÉBITER

Code Etablissement | | | | | Code Guichet | | | | |

N° de compte | | | | | | | | | | | clé Rib | |

Date et signature : obligatoires

Le ...../...../.....

Nom et adresse du créancier : PUBLICATIONS GRAND PUBLIC 68, rue Marjolin – 92300 Levallois-Perret Cedex

*Prix de vente au numéro. ** Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés. J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, le montant des avis de prélèvements tous les mois, présentés par Vie Pratique Gourmand. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 30.06.2011. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au 33 3 44 12 53 21. Vous recevrez Vie Pratique Gourmand sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum par colissimo, dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous

Le fromage blanc

Entier, demi-écrémé ou allégé, il est l'ingrédient fraîcheur de recettes salées ou sucrées.

Par Michèle Vaillant

Une terrine de légumes.

Idéale pour garder la ligne sans se priver. Décongelez séparément 200 g de chaque purée : carotte, céleri et haricots verts. Battez 3 œufs avec 150 g de fromage blanc 0%. Répartissez le mélange dans les 3 purées. Versez celle au céleri au fond d'un moule à cake en silicone. Saupoudrez d'1 cuillerée à soupe de persil et d'1 cuillerée à soupe de ciboulette. Recouvrez avec la purée de carotte, versez 1 cuillerée à soupe de persil et 1 de ciboulette. Terminez par la purée de haricots. Enfournez au bain-marie pour 1 heure à th.5-150 °C. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur. Démoulez puis saupoudrez de zeste de citron.

Un tzatziki.

À servir très frais avec du pain grec, en apéritif, ou tel quel en entrée. Râpez un concombre, salez et laissez égoutter pendant 15 minutes. Versez-le ensuite dans un saladier, ajoutez 200 g de fromage blanc, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, 1 d'huile d'olive et 1 de jus de citron. Incorporez 1 gousse d'ail pilée et 2 cuillerées à soupe de menthe fraîche. Poivrez et réservez au frais.

Un dip light.

À présenter avec des bâtonnets de légumes crus. Mixez 1 gousse d'ail avec 2 cuillerées à soupe de persil. Dans un bol, mélangez 200 g de fromage blanc 0% avec 1 cuillerée à café de moutarde, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin, 1 cuillerée à soupe de jus de citron, le mélange ail persil et quelques brins de ciboulette ciselée. Salez et poivrez. Couvrez et réservez au réfrigérateur 2 heures.

Un gâteau.

Délicieux nappé d'un coulis de fruits rouges. Fouettez 3 jaunes d'œufs avec 100 g de sucre jusqu'à blanchissement. Ajoutez 500 g de fromage blanc et 50 g de farine. Montez 6 blancs en neige bien ferme et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez dans un moule à manqué et enfournez pour 25 minutes à th.7-210 °C. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler et servez bien frais.

Une charlotte aux framboises.

Légère, parfaite pour terminer un repas copieux. Mélangez 500 g de fromage blanc avec 250 g de crème fraîche et 100 g de sucre. Trempez des biscuits à la cuillère dans un sirop et chemisez-en un moule. Prévoyez 400 g de framboises. Étalez une couche de fromage blanc puis une couche de framboises. Alternez jusqu'au milieu du moule, puis déposez une couche de biscuits trempés. Alternez à nouveau le fromage blanc et les framboises jusqu'en haut du moule. Terminez par des biscuits trempés. Réservez 12 heures au réfrigérateur. Démoulez et dégustez bien frais.

Des idées **pratiques** pour cuisiner **équilibré !**

La liste de courses (p. 62). En page suivante, une liste de courses à détacher. Elle regroupe les aliments principaux à acheter pour réaliser les recettes de fin de semaine. Les courses du week-end en seront certainement facilitées.

Le poster (p. 63 et 64). Il associe les recettes proposées dans le dossier « 2 semaines » à de nouvelles suggestions afin d'équilibrer complètement les repas. En image son décryptage :

Le dossier (p. 65 à 78). Malin et facile, il propose des idées de menus (entrées, plats et desserts) à concocter en toutes occasions, mais aussi le vin idéal pour accompagner l'intégralité des repas.

L'ingrédient de la quinzaine. Les propositions des menus quotidiens auront, à partir de ce numéro un ingrédient comme fil conducteur, pour ces deux semaines, le choix de la rédaction : le fromage.
Le plateau de fromages est, chez nous, une véritable institution. Mais, comme il est aussi bon cuisiné que nature, pourquoi ne pas lui accorder une place de choix dans la confection d'une entrée, d'un plat et même d'un dessert ? Une façon originale d'apporter à chacun sa ration de calcium !
Et pour mieux identifier les recettes contenant cet aliment gourmand, nous avons surligné dans la liste des ingrédients tous les types de fromages proposés. Encore plus facile de les repérer !

ENTRÉE

Surprise de sardine aux légumes grillés et pesto

page 70

Pour 4 personnes

- 2 boîtes de sardines à l'huile et au citron
- 3 courgettes
- 2 aubergines
- 2 tomates
- 4 petits pains ronds frais
- 1 petit pot de pesto
- sel et poivre

Gourmand n°214

PLAT

Rôti de porc à la moutarde et au miel

page 70

Pour 4 personnes

- 1 kg de rôti de porc
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 25 cl de bouillon de volaille
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de moutarde
- sel et poivre

Gourmand n°214

DESSERT

Cocktail coco

page 70

Pour 1 bocal

- 1 mangue mûre
- 1 brique de 20 cl de lait de coco
- 180 g de yaourt nature
- 20 cl d'eau minérale
- ½ c. à soupe de jus de citron vert
- 3 c. à soupe de sucre
- 4 feuilles de menthe

Gourmand n°214

ENTRÉE

Muffins salés au reblochon

page 71

Pour 4 personnes

- ½ reblochon de Savoie
- 4 œufs entiers
- 2 yaourts
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 4 c. à soupe d'huile
- sel et poivre

Gourmand n°214

PLAT

Langue de veau au pesto d'artichauts

page 71

Pour 4 personnes

- 1 langue de veau
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 1 c. à café de quatre-épices
- 10 tomates séchées
- 8 fonds d'artichauts surgelés
- 1 grosse poignée de roquette
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de xérès
- gros sel et poivre en grains

Gourmand n°214

DESSERT

Ananas vanillé sur lit de coco

page 71

Pour 6 verrines

- 6 tranches d'ananas
- 15 cl de lait
- 10 cl de crème liquide allégée
- 1 noix de beurre doux
- 80 g de tapioca
- 50 g de sucre en poudre
- 40 cl de lait de coco
- 1 gousse de vanille

Gourmand n°214

Liste des courses

À DÉCOUPER ET À EMPORTER POUR FACILITER VOS ACHATS DES REPAS DU WEEK-END.

NOUVELLE RUBRIQUE

ENTRÉE

Salade tiède au chorizo et aux crevettes

page 77

Pour 4 personnes

- 150 g de grosses crevettes
- 125 g de tomates cerise rouges et jaunes
- 125 g de roquette ou de salade mélangée
- ½ poivrons rouge
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à café d'herbes de Provence
- 1 c. à café d'ail semoule
- 1 c. à café de paprika
- sel de Guérande et poivre noir

Gourmand n°214

PLAT

Foie de veau aux mirabelles

page 77

Pour 4 personnes

- 4 escalopes de foie de veau
- 8 oignons nouveaux
- 15 g de farine
- 1 c. à soupe d'huile
- 30 g de beurre demi-sel
- 2 c. à soupe de vinaigre de Banyuls
- 12 tomates cerise
- 30 mirabelles
- 80 g de Bleu des Causses
- sel et poivre

Gourmand n°214

DESSERT

Crème à la pomme

page 77

Pour 4 personnes

- 4 pommes
- 80 cl de lait
- 2 petits-suisses

Gourmand n°214

ENTRÉE

Faisselles en fête

page 78

Pour 4 personnes

- 10 g de caviar ou d'œufs de saumon (ou de lump)
- ½ botte de cresson
- 4 faisselles (100 g)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Gourmand n°214

PLAT

Saltimbocas de canard et sorbet quetsche

page 78

Pour 4 personnes

- 4 boules de sorbet quetsche
- 12 aiguillettes de canard
- 3 tranches de jambon cru
- 200 g de mozzarella (en barre)
- 12 feuilles de basilic
- sel et poivre

Gourmand n°214

DESSERT

Cannelés de Bordeaux

page 78

Pour 4 personnes

- 1 l de lait
- 50 g de beurre
- 3 jaunes d'œufs
- 1 œuf entier
- 500 g de sucre glace
- 200 g de farine
- 10 cl de rhum
- 1 gousse de vanille
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

Gourmand n°214

2 semaines de menus équilibrés pour toute la famille

1re SEMAINE

LES APPORTS CALORIQUES SONT CALCULÉS POUR UNE RATION DE RÉFÉRENCE JOURNALIÈRE DE 2 000 KCAL RÉPARTIE SUR LES TROIS REPAS.

Le petit déjeuner type ▪ **1 thé, 1 café ou 1 infusion** ▪ **pain + beurre, confiture ou miel** ▪ **1 fruit ou 1 laitage**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner	▪ concombre vinaigrette ▪ poulet rôti ▪ **fenouil à la tomate** ▪ **gâteau de crêpes au chocolat** APPORT: 870 KCAL	▪ poireaux vinaigrette ▪ **pommes de terre safranées à l'agneau** ▪ **tiramisu express aux fraises** APPORT: 1020 KCAL	▪ carottes râpées ▪ **filets de saumon, sauce crémeuse au basilic** ▪ riz ▪ gélifié caramel APPORT: 1023 KCAL	▪ **petits pois en pâtisserie** ▪ salade verte ▪ **douillons de fruits et caramel au beurre salé** APPORT: 1590 KCAL	▪ salade de pâtes ▪ **filets de charolais** ▪ haricots plats persillés ▪ crème vanille ▪ **tuiles rapides chocolatées** APPORT: 800 kcal	▪ salade de betteraves râpées ▪ **rôti de porc à la moutarde** ▪ orge aux légumes ▪ poire APPORT: 850 KCAL	▪ taboulé ▪ **langue de veau au pesto d'artichaut** ▪ **ananas vanillé sur lit de coco** APPORT: 1100 KCAL
Dîner	▪ **terrine de méli-mélo au saumon fumé et épinards** ▪ salade verte ▪ yaourt nature sucré ▪ pomme APPORT: 710 KCAL	▪ **velouté de petit pois et saint-jacques** ▪ courgettes persillées aux lardons ▪ faisselle ▪ compote APPORT: 730 KCAL	▪ jambon blanc ▪ **gratin de cancoillotte** ▪ **crème brûlée au chocolat** ▪ orange APPORT: 740 KCAL	▪ soupe de légumes ▪ **crozets gratinés au reblochon** ▪ kiwi APPORT: 720 KCAL	▪ **salade de champignons et de pamplemousses** ▪ omelette aux pommes de terre ▪ camembert ▪ ananas APPORT: 660 KCAL	▪ **surprises de sardine aux légumes grillés et pesto** ▪ roquefort ▪ **cocktail coco** APPORT: 740 KCAL	▪ soupe de légumes ▪ **muffins salés au reblochon** ▪ salade verte ▪ fromage blanc ▪ compote APPORT: 630 KCAL
Le Conseil	*Cette terrine, constituant* **un repas complet équilibré,** *sera parfaite pour des repas de midi à emporter au travail. Prévoyez alors un laitage et un fruit pour le dessert.*	p.66	IDÉE GOÛTER ▪ **milk-shake de fraises** APPORT: 350 KCAL	p.68	*Accompagnée d'une belle tranche de pain complet, la salade de* **champignons** *et de* **pamplemousses** *pourra être servie en plat complet à condition de doubler les quantités.*	p.70	*Une* **langue de veau** *peut peser entre 500 et 900 g, choisissez sa taille en fonction du nombre de convives ou bien n'hésitez pas à en cuisiner une grosse pour congeler une partie de votre plat.*
	p.65	*Savez-vous que les petits pois* **ne sont pas considérés par les nutritionnistes comme des légumes ?** *Leur richesse en sucres lents fait d'eux des féculents, il faut donc les classer parmi les légumes secs avec les lentilles…* p. 67		*Le dessert du déjeuner, qui est un fruit cuit amélioré, prouve que les préparations culinaires peuvent* **augmenter considérablement l'apport calorique** *d'un ingrédient. Une pomme ou une poire apportent en moyenne 60 à 80 kcal !*	p. 69	*Grâce au yaourt, le* **cocktail coco** *peut être considéré comme un produit laitier mais sachez qu'il ne représentera qu'une ½ part de cette famille d'aliments.*	p.71

2 semaines de menus équilibrés pour toute la famille

2e SEMAINE

LES APPORTS CALORIQUES SONT CALCULÉS POUR UNE RATION DE RÉFÉRENCE JOURNALIÈRE DE 2 000 KCAL RÉPARTIE SUR LES TROIS REPAS.

Le petit déjeuner type ▪ **1 thé, 1 café ou 1 infusion** ▪ **pain + beurre, confiture ou miel** ▪ **1 fruit ou 1 laitage**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner	▪ salade de tomates ▪ **colin à la méditerranéenne** ▪ **tarte aux agrumes** APPORT: 800 KCAL	▪ **rémoulade de poireaux primeurs au fromage frais** ▪ **pain de steak haché** ▪ salade verte ▪ orange APPORT: 960 KCAL	▪ salade de pommes de terre aux harengs ▪ **pois gourmands aux lardons** ▪ **crumble de tomates au pain d'épices** APPORT: 870 KCAL	▪ salade de concombre et tomates ▪ **filet d'agneau rôti aux anchois et sucrine** ▪ **pain brioché perdu** APPORT: 1040 KCAL	▪ radis ▪ filet de sole aux amandes ▪ wok de légumes ▪ **macarons à la rose et crème de lait** APPORT: 740 KCAL	▪ asperges ▪ **foie de veau aux mirabelles** ▪ pâtes au beurre ▪ **crème à la pomme** APPORT: 830 KCAL	▪ **faisselles en fête** ▪ **saltimbocas de canard et sorbet quetsche** ▪ **cannelés de Bordeaux** APPORT: 890 KCAL
Dîner	▪ viande des grisons ▪ **caviar d'aubergines** ▪ fromage de brebis ▪ pomme APPORT: 620 KCAL	▪ filet de rouget ▪ courgettes vapeur à la menthe à l'huile d'olive ▪ **cheesecake à la bretonne** APPORT: 796 KCAL	▪ **soupe aux moules et aux ravioles** ▪ 2 petits-suisses fruités ▪ compote APPORT: 700 KCAL	▪ **crackers à l'étorki et à l'avocat** ▪ salade verte ▪ yaourt nature bulgare ▪ fraises APPORT: 790 KCAL	▪ **mousse de courgettes** ▪ Œufs mollets ▪ **Purée aux herbes** ▪ Cocktail de fruits APPORT: 600 KCAL	▪ **salade tiède au chorizo et aux crevettes** ▪ jambon blanc ▪ carottes persillées ▪ yaourt vanille ▪ compote APPORT: 680 KCAL	▪ spaghettis bolognaise ▪ salade verte ▪ fromage blanc ▪ fraises APPORT: 750 KCAL
Le Conseil	*Si vous préférez les repas à 2 composantes (plat + dessert), servez le colin à la méditerranéenne avec un* **féculent comme des pommes vapeur**, *du riz ou du quinoa …*	p.73	IDÉE GOÛTER **pain de campagne + 1 portion de fromage frais** APPORT: 250 KCAL	p.75	*La pomme de terre n'est pas suffisamment riche en protéines et doit être* **accompagnée d'une viande ou poisson** *ou œufs en plat principal.*	p.77	*Vous pouvez servir le plat de saltimbocas tel quel ou bien accompagné, soit de* **tagliatelles fraîches, soit d'un légume vert** *type haricots verts vapeur avec un filet d'huile.*
	p.72	*Pour réduire l'apport calorique de 125 kcal, utilisez de la* **viande hachée** *à 5 % de matière grasse et non de 15 % dans la recette de pain de steak haché.*	p.74	*Vous pouvez choisir de ne pas sucrer le lait lors de la réalisation* **du pain perdu** *et de limiter l'ajout de beurre à 50 g. Alors, la recette n'apportera pas plus de 350 kcal par portion.*	p.76	*La crème à la pomme présente l'avantage diététique* **d'être un dessert complet :** *elle est constituée d'une ration de fruit + une ration de produit laitier et ce sans ajout de sucre.*	p.78

Entrée — Terrine de méli-mélo gourmand au saumon fumé et épinards

POUR 4 À 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 4 HEURES

- 4 tranches de saumon fumé
- 1 sachet de Méli-mélo gourmand Tipiak
- 500 g d'épinards en branches surgelés
- 1 c. à café de ciboulette ciselée
- 1 c. à café d'aneth ciselée
- 6 c. à soupe de crème fraîche
- 2 œufs
- 1 c. à café d'huile
- sel et poivre

Pour la sauce cocktail :
- 6 c. à soupe de mayonnaise
- 3 c. à soupe de ketchup
- 1 c. à soupe de whisky

1 Hydratez le sachet de Méli-mélo comme indiqué sur le mode d'emploi. 2 Faites cuire les épinards surgelés dans une poêle. Hors du feu, ajoutez 2 cuillerées à soupe de crème fraîche. 3 Mélangez le reste de crème, les œufs et les herbes. Ajoutez le méli-mélo à la préparation. 4 Avec un pinceau, huilez une terrine en aluminium (ou un moule à cake). Versez la moitié de l'appareil. Incorporez les épinards puis recouvrez avec les tranches de saumon fumé. Terminez par le reste du mélange. 5 Déposez la terrine dans un bain-marie et enfournez à th. 6–180 °C pour 40 minutes. 6 Retirez la terrine du four, laissez-la refroidir et mettez-la au frais pendant au moins 4 heures. 7 Accompagnez de la sauce cocktail en mélangeant tous les ingrédients, ou de mayonnaise.

Plat — Fenouil à la tomate

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 8 bulbes de fenouil
- 4 tomates
- 1 échalote
- 1 botte de persil
- 1 botte de ciboulette
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C.
2 Coupez les pieds de fenouil en morceaux et cuisez-les dans de l'eau bouillante. Égouttez-les.
3 Déposez-les dans un plat à four légèrement huilé.
4 Hachez finement l'échalote. Coupez les tomates en tranches et déposez-les sur le fenouil. Salez, poivrez et parsemez d'échalote.
5 Enfournez pour 10 minutes.
6 Parsemez de persil et de ciboulette hachés avant de servir.

Dessert — Gâteau de crêpes au chocolat

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 1 MINUTE

- 8 crêpes
- 35 cl de crème pâtissière à la vanille
- 10 cl de crème liquide
- 1 feuille de gélatine
- 1 pot de pâte à tartiner au chocolat

1 Faites tremper la feuille de gélatine dans l'eau froide, essorez-la et faites-la fondre au micro-ondes.
2 À l'aide d'un batteur électrique, montez la crème liquide. Lorsqu'elle devient ferme, ajoutez la crème pâtissière, la feuille de gélatine fondue. Mélangez délicatement.
3 Déposez une crêpe nature dans un plat, couvrez-la d'une couche de pâte à tartiner au chocolat puis d'une autre crêpe.
4 Étalez ensuite une couche de mousse à la vanille, et recommencez l'opération avec toutes les crêpes. Placez au frais puis servez.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN BUGEY (ROUGE, JURA)

Entrée — Velouté de petits pois et saint-jacques

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 6 MINUTES

- 12 noix de saint-jacques sans corail
- 500 g de petits pois
- 5 feuilles de menthe
- 4 branches de cerfeuil
- 200 g de morbier sans croûte
- 40 cl de lait • 15 cl de crème liquide
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Cuisez les petits pois dans l'eau bouillante salée 5 minutes. Rafraîchissez-les et égouttez-les. Portez à ébullition le lait et la crème mélangés. Salez et poivrez, ajoutez la menthe et laissez infuser en couvrant. Ajoutez les petits pois, remettez au chaud, puis mixez à l'aide d'un robot. tenez au chaud. Coupez le morbier en petits morceaux.
2 Faites revenir les noix de saint-jacques dans une poêle antiadhésive avec du sel et du poivre (pendant 30 secondes de chaque côté pour une taille moyenne). Répartissez les saint-jacques dans des assiettes creuses, versez doucement le velouté bien mixé et mousseux. Dispersez les dés de morbier.
3 Complétez pour la décoration et le goût par du cerfeuil ciselé, et ajoutez 1 filet d'huile d'olive.

Plat — Pommes de terre safranées à l'agneau

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 55 MINUTES

- 500 g de viande d'agneau (épaule)
- 800 g pommes de terre pour rissoler
- 2 échalotes • 2 carottes • 1 gousse d'ail
- 25 cl de fond de veau (ou de bouillon de légumes)
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol (ou d'olive)
- 1 pointe de safran (ou 1 dosette)
- sel et poivre

1 Coupez la viande d'agneau en dés de 3 à 4 cm, les carottes et les pommes de terre en dés de 1 cm.
2 Faites chauffer un peu d'huile dans le wok. Faites dorer l'ail et l'échalote finement hachés. Ajoutez la viande, les carottes.
3 Quand la viande est bien dorée, ajoutez le fond de veau, les carottes et les pommes de terre en dés. Ajoutez ensuite le safran, salez et poivrez.
4 Couvrez et laissez mijoter 50 minutes à feu doux.

Dessert — Tiramisu express aux fraises

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES

- 250 g de fraises
- 250 g de mascarpone
- 1 paquet de biscuits roses
- 50 g de sucre glace

1 Lavez les fraises, épongez-les, équeutez-les et mixez-les.
2 Mélangez le mascarpone avec la moitié du sucre glace et les fraises mixées.
3 Répartissez les biscuits coupés en petits morceaux et la mousse aux fraises en couches superposées dans 4 verres.
4 Terminez par un nuage de sucre glace. Servez frais.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS: UN FRONSAC (ROUGE, BORDEAUX)

Entrée Gratin de courgettes à la cancoillotte

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

- 3 belles courgettes
- 1 gousse d'ail épluchée
- 1 brin de thym
- 2 œufs
- 1 pot de 250 g de cancoillotte Président
- ½ verre de lait demi-écrémé
- 10 g de beurre de cuisson
- sel et poivre moulu

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. 2 Lavez les courgettes, retirez les 2 extrémités et coupez en dés. Faites les sauter dans le beurre quelques instants à la poêle pour les faire dorer. 3 Mettez le pot de cancoillotte 1 minute au micro-ondes puis remuez. Battez dans un saladier la cancoillotte et les œufs, ajoutez le lait. Mélangez, salez et poivrez. 4 Déposez les courgettes dans un plat à gratin frotté à l'ail et versez dessus l'appareil préparé avec la cancoillotte. Saupoudrez de thym. Enfournez pour 30 minutes.

Plat Filets de saumon, sauce crémeuse au basilic

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 4 filets de saumon avec leur peau
- 25 g de feuilles de basilic frais
- 25 g de feuilles de menthe
- 1 citron vert • 1 jaune d'œuf
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 20 cl d'huile d'olive + 2 c. à soupe
- 1 c. à café de moutarde de Dijon
- sel et poivre noir fraîchement moulu

1 Mettez les feuilles de menthe et de basilic pendant 15 secondes dans de l'eau bouillante. Retirez-les pour les égoutter. Essorez-les dans un torchon. 2 Mettez les feuilles de menthe et de basilic avec l'huile d'olive dans un robot et mixez. Laissez infuser pendant 15 minutes. 3 Mélangez dans un bol l'œuf, la moutarde, du sel et du poivre. Battez au fouet. 4 Mélangez-la à l'huile d'olive parfumée à la menthe et au basilic, jusqu'à obtenir une préparation épaisse et onctueuse. 5 Râpez le citron et pressez-le. Battez la préparation avec le zeste et le jus de citron et ajoutez la crème fraîche. Réservez au frais. 6 Badigeonnez les filets de saumon avec de l'huile d'olive. Faites-les cuire à la plancha ou au barbecue pendant 4 minutes, d'abord côté peau. Retournez-les, remettez un peu d'huile et cuisez encore 4 minutes. 7 Servez chaud avec la sauce crémeuse.

Dessert Crèmes brûlées au chocolat

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- 6 jaunes d'œufs • 25 cl de lait demi-écrémé
- 25 cl de crème liquide à 30 % • 150 g de chocolat noir à 70 %
- 120 g de cassonade
- 100 g de sucre semoule
- 1 pincée de poudre de noix de muscade

1 Préchauffez le four à th. 4–120 °C. 2 Hachez le chocolat au couteau. 3 Portez le lait et la crème à ébullition. Hors du feu, ajoutez la noix de muscade, couvrez et laissez infuser 30 minutes. 4 Portez de nouveau à ébullition puis, hors du feu, ajoutez le chocolat. Remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. 5 Battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le lait chocolaté, mélangez vivement. 6 Répartissez dans les ramequins, placez-les dans un bain-marie et enfournez pour 45 minutes. La surface doit être encore tremblotante. 7 Laissez refroidir dans le four éteint avant de placer au moins 2 heures au frais. 8 Au moment de servir, saupoudrez les crèmes de cassonade et faites-les caraméliser avec un fer, un chalumeau ou sous le gril du four.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN GIVRY (BLANC, BOURGOGNE)

JEUDI

Entrée — Petits pois en pâtisserie

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 600 g de petits pois extra-fins surgelés
- 3 œufs • 200 g de beurre • 200 g de farine • 50 g de sucre
- 1 sachet de levure • sel

1 Faites décongeler les petits pois. Dans un saladier mélangez la farine et le sachet de levure. Ajoutez le sucre et les œufs en mélangeant. Mettez le beurre à fondre et incorporez-le à la pâte jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Salez. 2 Additionnez les petits pois dans la pâte et remuez pour bien les enrober. 3 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Beurrez et farinez légèrement des moules à muffin. Remplissez-les de pâte aux trois quarts. Enfournez pour 20 minutes. Au sortir du four, laissez refroidir avant de démouler.

Plat — Crozets gratinés au reblochon

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 8 tranches de jambon fumé
- 300 g de crozets (pâtes savoyardes)
- ½ reblochon • 10 g de beurre demi-sel
- 1 l de bouillon de poule • sel et poivre

1 Taillez le reblochon en morceaux. 2 Portez le bouillon de poule à ébullition. 3 Plongez les crozets 2 à 3 minutes dans un récipient d'eau bouillante. Rincez-les. 4 Déposez-les dans un faitout, versez le bouillon de poule. Cuisez à feu vif 12 minutes. 5 Mettez le four en position gril. 6 Dans un plat beurré, disposez les crozets égouttés, parsemez de morceaux de reblochon. Salez et poivrez selon le goût. 7 Enfournez sous le gril jusqu'à ce que le fromage gratine. Servez avec les tranches de jambon fumé.

Dessert — Douillons de fruits et caramel au beurre salé

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

- 2 pommes • 2 poires • 1 citron
- 4 pruneaux dénoyautés
- 40 g de cerneaux de noix
- 500 g de pâte feuilletée
- 4 jaunes d'œufs • 40 g de beurre salé
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 300 g de sucre
- 2 c. à café de cannelle en poudre

1 Préchauffez le four à th. 7–210 °C. 2 Pelez les pommes et les poires. Évidez-les et citronnez afin d'éviter qu'elles noircissent. 3 Mélangez la cannelle avec 1 noix de beurre, les pruneaux hachés et les noix écrasées. Introduisez cette préparation à l'intérieur des fruits. 4 Battez les œufs. 5 Réalisez le montage : découpez 4 carrés de pâte feuilletée assez grands pour recouvrir un fruit. Placez 1 pomme ou 1 poire au centre et badigeonnez de jaune d'œuf battu les bords de la pâte. Rassemblez les pointes du carré de pâte feuilletée au-dessus du fruit. Scellez les bords en les collant avec du jaune d'œuf battu. 6 Formez une petite cheminée au sommet de chaque douillon ainsi obtenu et badigeonnez-les de jaune d'œuf. Enfournez pour 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. 7 Dans une casserole, faites caraméliser le sucre avec quelques gouttes de citron. 8 Quand il brunit, retirez-le du feu, ajoutez la crème fraîche et le beurre salé. Mélangez et réservez au chaud dans un bain-marie, afin d'éviter qu'il durcisse. 9 Servez chaud, sur une assiette nappée de sauce caramel.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : **UN APREMONT (BLANC, SAVOIE)**

Entrée Salade de champignons et pamplemousses

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES

- 200 g de crevettes roses décortiquées
- 2 pamplemousses
- 300 g de champignons de Paris
- 2 avocats • 1 citron • 2 c. à soupe de cognac
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- sel et poivre

1 Épluchez les pamplemousses et détaillez-les en suprêmes. Lavez et coupez les champignons en lamelles.
2 Épluchez, dénoyautez et coupez l'avocat en morceaux.
3 Versez le cognac sur les crevettes, mélangez avec les morceaux de pamplemousses, de champignons et d'avocat.
4 Pressez le citron. Préparez la sauce avec le jus de citron, le concentré de tomate, l'huile, le sel et le poivre.
5 Arrosez la préparation avec cette sauce et dégustez.

Plat Filets de charolais au mâconnais fondant, échalotes rôties et grenailles à la fleur de sel

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

- 4 filets de bœuf charolais • 400 g de pommes de terre grenaille • 8 échalotes
- 1 mâconnais (fromage de chèvre) affiné • 30 g de beurre • 20 cl de jus de veau corsé • fleur de sel • poivre

1 Mettez les pommes de terre à cuire 15 minutes dans l'eau bouillante salée.
2 Coupez les échalotes en deux, posez 1 noisette de beurre sur chaque, un peu de sel et de poivre, mettez-les à rôtir 10 minutes au four préchauffé à th. 6 – 180 °C.
3 Égouttez les pommes de terre, mettez-les à cuire 10 minutes au four dans un plat, avec le reste du beurre.
4 Saisissez les filets de bœuf 2 minutes à l'huile, dans une poêle. Mettez-les dans un plat avec le jus de veau.
5 Coupez le mâconnais en quatre, posez-en 1 tranche sur chaque filet puis passez-les 5 minutes sous le gril du four.
6 Servez aussitôt avec les échalotes rôties et les grenailles, parsemez de fleur de sel.

Dessert Tuiles rapides chocolatées

POUR 4 PERSONNES (20 TUILES) • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 7 MINUTES

- 2 blancs d'œufs • 25 g de beurre fondu
- 65 g de sucre • 30 g de farine
- 3 c. à soupe de chocolat en poudre non sucré
- 1 flacon de perles multicolores

1 Préchauffez le four à th 6 – 180 °C. 2 Dans un saladier, mélangez bien tous les ingrédients ensemble, sauf les perles. 3 Sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé, étalez des petits tas de pâte chocolatée à l'aide d'une petite cuillère. 4 Saupoudrez de perles multicolores et enfournez pour 6 à 7 minutes. 5 Dès la sortie du four, installez les tuiles encore chaudes sur le rouleau à pâtisserie, pour les mettre en forme. 6 Laissez-les durcir et dégustez avec une glace ou une crème brésilienne.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN ALOXE-CORTON (ROUGE, BOURGOGNE)

Entrée Surprises de sardine aux légumes grillés et pesto

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

- 2 boîtes de sardines à l'huile et au citron Connétable
- 3 courgettes
- 2 aubergines
- 2 tomates
- 4 petits pains ronds frais
- 1 petit pot de pesto
- sel et poivre du moulin

1 Coupez les courgettes et les aubergines dans le sens de la longueur et les tomates en fines rondelles.
2 Disposez-les sur une grille ou dans une poêle et faites-les griller en les gardant un peu croquantes.
3 Égouttez les sardines. Réservez une petite quantité d'huile (3 cuillerées à café) dans un bol et ajoutez-y 3 cuillerées à soupe de pesto.
4 Coupez le chapeau d'un petit pain, enlevez toute la mie.
5 À l'aide d'un pinceau, tapissez l'intérieur avec le mélange au pesto et déposez couche par couche les différents ingrédients. En premier les aubergines, les courgettes, puis les sardines émiettées, les rondelles de tomate et enfin une couche de pesto.
6 Recommencez jusqu'à en remplir le pain. Salez et poivrez. Fermez avec le chapeau et enveloppez le pain dans un film étirable de manière hermétique. Mettez au frais pendant 2 à 3 heures. Renouvelez l'opération avec chaque petit pain.
7 Avant de servir, passez les surprises au four 3 minutes à th. 6 – 180 °C afin de les toaster légèrement.

Recette de Stéphanie Cocard de Excotalens (82)

Plat Rôti de porc à la moutarde et au miel

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 1 H 30

- 1 rôti de porc (1 kg)
- 1 gousse d'ail • 1 oignon
- 25 cl de bouillon de volaille
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de moutarde
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2 Mélangez le miel et la moutarde à la fourchette. Badigeonnez le rôti de l'appareil ainsi obtenu.
3 Coupez l'oignon en rondelles. Frottez toutes les parois d'une cocotte avec la gousse d'ail avant de la déposer au fond avec les rondelles d'oignon, le tout surmonté du rôti.
4 Ajoutez le bouillon, salez et poivrez.
5 Couvrez le rôti et enfournez pour 1 h 30.

Dessert Cocktail coco

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • TURBINAGE 1 HEURE

- 1 mangue mûre épluchée, pulpe coupée en morceaux
- 1 brique de 200 ml de lait de coco Suzi Wan
- 180 g de yaourt nature • 20 cl d'eau minérale
- ½ c. à soupe de jus de citron vert ou citron
- 3 c. à soupe de sucre
- 4 feuilles de menthe pour la décoration

1 Battez en mousse tous les ingrédients au mixeur.
2 Versez dans des verres givrés auparavant et décorez.
Vous pouvez également rafraîchir le lait de coco au préalable au réfrigérateur. Faites prendre la masse dans une sorbetière et servez sous forme de glace.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN GIGONDAS (ROUGE, VALLÉE DU RHÔNE)

Entrée Muffins salés au reblochon

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

- ½ reblochon de Savoie
- 4 œufs entiers
- 2 yaourts
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 4 c. à soupe d'huile
- sel et poivre

1 Mélangez, dans l'ordre : farine, levure, sel, poivre, 4 œufs, 2 yaourts, huile, pour obtenir une pâte bien homogène.
2 Remplissez les moules à muffin aux deux tiers. Introduisez dans la pâte de chaque muffin un cube de reblochon.
3 Faites cuire 25 minutes à th. 6–180 °C.
4 Servez avec une salade croquante.

Plat Langue de veau au pesto d'artichaut

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 1 H 30

- 1 langue de veau
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 1 c. à café de quatre-épices
- gros sel et poivre en grains

Pour la salade :

- 10 tomates séchées
- 8 fonds d'artichauts surgelés
- 1 grosse poignée de roquette
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de xérès
- sel et poivre du moulin

1 Lavez la carotte et coupez-la en rondelles sans l'éplucher. Coupez l'oignon en quatre avec sa peau.
2 Mettez la langue dans une marmite. Couvrez-la d'eau froide et plongez-y la carotte et l'oignon, le bouquet garni, le gros sel, le poivre en grains et le quatre-épices.
3 Laissez cuire à petit feu, environ 1 h 30, jusqu'à ce que la peau se détache facilement.
4 Faites cuire les fonds d'artichauts à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5 Lavez, triez et essorez la salade. Coupez les tomates en dés.
6 Mélangez les artichauts, les tomates et la roquette avec l'huile et le vinaigre, salez et poivrez.
7 Égouttez la langue et pelez-la avant qu'elle refroidisse. Tranchez-la et servez tiède avec la salade.

Dessert Ananas vanillé sur lit de coco

POUR 6 VERRINES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

- 6 tranches d'ananas
- 15 cl de lait
- 10 cl de crème liquide allégée
- 40 cl de lait de coco
- 1 noix de beurre doux
- 80 g de tapioca
- 50 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille

1 Faites bouillir le lait de coco, la crème et le lait. Ajoutez le tapioca et le sucre.
2 Laissez cuire à feu doux, en remuant de temps en temps, pendant 20 minutes environ.
3 Versez le tapioca dans les verrines et laissez refroidir.
4 Coupez les tranches d'ananas en petits morceaux. Faites chauffer le beurre dans une poêle et dorez l'ananas.
5 Coupez la gousse de vanille dans le sens de la longueur et récupérez les graines à l'aide d'un couteau. Ajoutez-les à l'ananas.
6 Répartissez l'ananas dans les verrines et décorez-les d'une feuille d'ananas.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN LIRAC (ROUGE, VALLÉE DU RHÔNE)

Entrée Caviar d'aubergines

POUR 4 PERSONNES (12 TOASTS) • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

- 600 g d'aubergines
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon
- 5 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. 2 Lavez et coupez en deux les aubergines, enfournez dans un plat recouvert de papier aluminium et faites cuire 30 minutes à l'étouffée. 3 Une fois les aubergines refroidies, récupérez la pulpe à la cuillère et mixez finement avec l'oignon et l'ail. 4 Mettez ce mélange sur le feu dans une casserole à fond épais. Faites dessécher lentement en remuant fréquemment. 5 Lorsque le caviar est arrivé à bonne consistance, incorporez l'huile d'olive et assaisonnez. Servez bien frais sur des tranches de pain de campagne grillées.

Plat Colin à la méditerranéenne

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 35 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 4 filets de colin sauvage d'Alaska surgelés (125 g)
- 1 kg de poivrons verts et rouges • 2 oignons • 2 gousses d'ail
- 3 brindilles de romarin et de thym • 20 cl de vin blanc sec
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

1 Épluchez les oignons et les gousses d'ail, coupez les oignons en rondelles et les gousses d'ail en fines lamelles.
2 Faites revenir le tout dans 2 cuillerées à soupe d'huile en retournant les légumes, salez et poivrez.
3 Ajoutez le vin blanc, puis les 2 brindilles de romarin.
4 Rincez brièvement les filets de colin d'Alaska congelés sous l'eau, égouttez et placez les filets les uns à côté des autres sur les légumes. Couvrez et laissez mijoter pendant 5 minutes.
5 Prélevez le reste du romarin et les feuilles de thym, salez le poisson, arrosez de l'huile restante et parsemez des herbes. Couvrez de nouveau et laissez mijoter encore 7 à 10 minutes.

Recette de Sandra Hamada de Chilly-sous-Bois (93)

Dessert Tarte aux agrumes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

- 1 pâte brisée
- 120 g de sucre en poudre
- 60 g de beurre • 3 œufs
- 1 citron non traité
- 1 orange non traitée

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Garnissez le moule de papier de cuisson, puis de la pâte brisée. Piquez le fond de tarte avec une fourchette et enfournez pour 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et dorée.
2 Lavez bien l'orange et le citron, râpez le zeste de chacun, sans les mélanger. Pressez les agrumes et réservez séparément le jus.
3 Faites chauffer le jus du citron au bain-marie, son zeste, la moitié d'un œuf entier battu, le jaune d'un autre œuf (réservez le blanc), 60 g de sucre et 30 g de beurre. Mélangez sans cesse avec une cuillère en bois, 20 minutes environ, jusqu'à ce que la crème devienne épaisse. Ôtez du feu et réservez. Répétez la même opération avec le jus et le zeste d'orange, l'autre moitié d'œuf battu, le jaune, le beurre et le sucre.
4 Battez les 2 blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Garnissez la tarte en alternant crème au citron et crème à l'orange.
5 Nappez l'ensemble des blancs battus en neige et enfournez de nouveau 4 minutes, pas plus (les blancs trop cuits se dessèchent).

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN ARBOIS (BLANC, JURA)

Entrée

Rémoulade de poireaux primeurs au fromage frais

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 4 poireaux primeurs
- ½ botte d'aneth
- 200 g de brousse fraîche (ou autre fromage frais)
- 80 g d'amandes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Lavez les poireaux, taillez-les finement. 2 Dans une sauteuse, chauffez l'huile d'olive, ajoutez les poireaux et faites-les fondre 5 à 10 minutes. 3 Déposez-les dans une jatte. Refroidissez, ajoutez la brousse, l'aneth finement ciselée et les amandes. 4 Salez et poivrez. Sur une assiette de service, disposez le mélange brousse-poireaux et décorez d'aneth.

Plat

Pain de steak haché

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 1 HEURE

- 500 g de viande hachée
- 5 gros oignons
- 3 tomates
- 1 gousse d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café de cumin
- sel et poivre

1 Épluchez les oignons et l'ail. Coupez 4 oignons en rondelles et ciselez très finement le cinquième. 2 Hachez menu l'ail. Coupez les tomates en rondelles fines. 3 Faites chauffer 5 cl d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir à feu doux les oignons en rondelles pendant 20 minutes, en tournant de temps en temps. 4 Au bout de 10 minutes, ajoutez les rondelles de tomates et mélangez délicatement. 5 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. 6 Mettez l'oignon ciselé, l'ail, la viande, le cumin, 2 cl d'huile d'olive et la moutarde dans un saladier. Salez et poivrez abondamment. Mélangez longuement. 7 Formez un gros boudin de viande dans un plat allant au four. Versez autour le contenu de la poêle et le restant d'huile. 8 Enfournez pour 40 minutes. De temps en temps, mélangez les oignons et les tomates dans le plat.

Dessert

Cheesecake à la bretonne

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 3 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 4 HEURES

- 16 galettes bretonnes pur beurre Ker Cadélac
- 50 g de sucre en poudre
- 2 citrons verts pressés
- 60 g de beurre mou
- 150 g de mascarpone
- 150 g de Saint Moret
- 20 cl de crème liquide
- 3 feuilles de gélatine

1 Réduisez les galettes en poudre fine et incorporez le beurre du bout des doigts. Lissez cette préparation dans le fond de 4 cercles et placez-les au frais. 2 Faites tremper les feuilles de gélatine 10 minutes dans de l'eau froide. 3 Faites chauffer la crème à feu doux puis incorporez-y la gélatine bien essorée. 4 Dans un saladier, mélangez le mascarpone et le Saint Moret avec le sucre en poudre et le jus de citron vert, afin d'obtenir un mélange bien homogène. 5 Ajoutez la crème et la gélatine au mélange puis versez la préparation obtenue dans les cercles. Réservez au frais pendant au moins 4 heures.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN MOULIN-À-VENT (ROUGE, BEAUJOLAIS)

MERCREDI

Entrée — Soupe aux moules et aux ravioles

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 1 kg de moules • 250 g de ravioles du dauphiné Saint-Jean
- 2 poireaux • 1 carotte • 1 tige de céleri • 1 courgette
- 1 gousse d'ail • 20 cl de coulis de tomate
- 3 c. à soupe de crème fraîche • 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 dosette de safran • sel

1 Épluchez la carotte, le céleri et les poireaux. Hachez l'ail.
2 Dans une casserole, faites revenir à l'huile d'olive les poireaux et l'ail durant 5 minutes.
3 Découpez en petits cubes la carotte, la courgette et le céleri. Laissez cuire à feux doux tout en remuant. Ajoutez le safran, le coulis de tomate et un peu d'eau. Mettez le couvercle et laissez frémir 15 minutes.
4 Lavez et nettoyez les moules puis mettez-les dans une casserole d'eau jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Ôtez-les du feu. Filtrez et ajoutez le jus de la cuisson des moules à la soupe. Séparez les moules de leurs coquilles.
5 Réchauffez la soupe en y ajoutant de la crème fraîche. Quand la soupe est à ébullition, rajoutez les ravioles, remuez-les et laissez-les cuire pendant 1 minute. Salez. Versez les moules, ajoutez le persil et servez aussitôt.

Plat — Pois gourmands aux lardons

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 200 g de lardons
- 400 g de pois gourmands
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- sel et poivre

1 Rincez les pois gourmands à l'eau claire et égouttez-les.
2 Mettez à chauffer une poêle, puis ajoutez-y les lardons. Cuisez à feu vif tout en remuant.
3 Quand ils sont légèrement dorés, ôtez du feu, ajoutez le vinaigre de cidre et mélangez à nouveau avec une cuillère en bois.
4 Remettez la poêle sur feu moyen, versez les pois gourmands sur les lardons, mélangez, couvrez et laissez cuire à nouveau 10 minutes. Salez et poivrez. Servez avec un tartare de bœuf.

Dessert — Crumble de tomates au pain d'épices

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 500 g de tomates cocktail
- 3 tranches de pain d'épices sèches
- 80 g de beurre mou • 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sucre • sel et poivre

1 Coupez les tomates en tranches. Faites-les saisir 1 minute à la poêle dans l'huile d'olive, salez et poivrez.
2 Dans un bol, mélangez le beurre mou avec la farine, le sucre et le pain d'épices préalablement émietté pour obtenir une pâte.
3 Préchauffez le four à th. 6/7 – 190 °C.
4 Disposez les tomates précuites dans 4 rameqsuins. Parsemez de pâte au pain d'épices et enfournez pour 10 minutes.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN RULLY (ROUGE, BOURGOGNE)

Entrée Crackers à l'étorki et à l'avocat

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES

- **80 g d'étorki**
- **1 avocat moyen • ½ citron**
- **½ bouquet de basilic frais**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **4 crackers • sel et poivre**

1 Effeuillez et lavez le basilic. Mixez-le avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et le jus de citron.
2 Épluchez l'avocat et coupez-le en cubes de 1,5 cm. Incorporez-les délicatement à la purée de basilic. Salez et poivrez .
3 Coupez le fromage en fines lamelles. Déposez sur les tranches de crackers le fromage et la purée d'avocat au basilic.

Plat Filet d'agneau rôti aux anchois et sucrine

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- **600 g de filet d'agneau • 4 filets d'anchois • 1 sucrine ou 1 cœur de laitue • 400 g de petits pois • 1 citron vert**
- **4 pluches de cerfeuil • fleur de sel**

Pour la vinaigrette : • **1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • 1 c. à café de vinaigre de xérès**
• **2 c. à soupe d'huile d'olive**

1 Pelez à vif le citron vert et prélevez les quartiers. Réservez-les. **2** Préparez la vinaigrette. **3** Coupez la sucrine en 4 morceaux, enlevez le cœur, badigeonnez de vinaigrette. **4** Cuisez les petits pois dans de l'eau bouillante salée. À reprise de l'ébullition, rafraîchissez-les et égouttez-les. Écrasez-les à la fourchette en les assaisonnant d'huile d'olive et de fleur de sel. Réservez. **5** Simultanément, poêlez le filet d'agneau sur feu moyen avec 1 goutte d'huile. Cuisez-le rosé. Tranchez-le en 4 morceaux égaux. **6** Répartissez l'écrasé de petits pois au centre de chaque assiette, posez dessus 1 morceau d'agneau, surmontez-le d'une tranche de sucrine assaisonnée et d'un filet d'anchois. **7** Terminez avec un quartier de citron vert et une pluche de cerfeuil.

Dessert Pain brioché perdu à la vanille et cannelle

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

- **250 g de pain brioché**
- **100 g de sucre en poudre (80 g + 20 g)**
- **40 g de sucre glace**
- **100 g de beurre**
- **50 cl de lait • 2 œufs**
- **1 gousse de vanille**
- **cannelle en poudre**

1 Versez le lait dans une casserole. Ouvrez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez l'intérieur. Ajoutez les graines, ainsi que la gousse, au lait. Ajoutez 80 g de sucre et portez à ébullition. Laissez refroidir. Dans un cul de poule, battez les œufs en omelette. Ajoutez 20 g de sucre.
2 Faites chauffer du beurre dans une poêle. Lorsqu'il est chaud, plongez rapidement les tranches de brioche dans le lait, puis passez-les dans l'œuf. Mettez 2 tranches de brioche dans la poêle, faites-les dorer de chaque côté, ajoutez du beurre en cours de cuisson si nécessaire.
3 Disposez sur un plat et saupoudrez de sucre glace et de cannelle en poudre. Servez chaud.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : **UN CHAMBOLLE-MUSIGNY (ROUGE, BOURGOGNE)**

VENDREDI

Entrée — Mousse de courgettes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

- 2 petites courgettes
- 2 c. à soupe de pesto
- 20 g de pignons de pin
- 60 g de parmesan
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- sel et poivre

1 Lavez et coupez les courgettes en cubes. Cuisez-les à la vapeur, elles doivent rester croquantes. Égouttez-les. 2 Mixez les courgettes avec le pesto, la crème fraîche et le parmesan râpé. Salez et poivrez. Versez dans un bol et gardez au frais. 3 Faites griller les pignons de pin à sec dans une poêle antiadhésive. 4 Répartissez la mousse dans 4 petits bols, parsemez de pignons grillés.

Plat — Purée aux herbes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

- 800 g de pommes de terre
- 1 bouquet de ciboulette
- 20 cl de lait • sel et poivre

1 Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. 2 Mettez-les à cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 20 minutes. 3 Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. 4 Égouttez les pommes de terre et passez-les au presse-purée. 5 Mettez-les dans une casserole, ajoutez les herbes, versez le lait, salez, poivrez et réchauffez à feu doux en mélangeant. Servez avec des saucisses grillées et une salade verte.

Dessert — Macarons à la rose et crème de lait

POUR 30 PIÈCES • PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • REPOS 20 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 24 HEURES

Pour les macarons : • **2 gros œufs • 170 g de sucre glace • 90 g de poudre d'amandes • 20 g de sucre semoule • 1 petite pincée de colorant rouge • quelques pétales de rose séchés**

Pour la crème de lait à la rose : • **90 g de lait en poudre Régilait demi-écrémé • 30 g de lait concentré non sucré Régilait • 150 g de sucre glace • 10 g de Maïzena • 5 cl d'eau de rose ou 3 g d'arôme de rose**

1 Préparez les macarons : mélangez le sucre glace et la poudre d'amandes, puis tamisez bien. 2 Séparez les blancs des jaunes d'œufs et montez-les bien fermes au batteur avec les 20 g de sucre semoule et le colorant rouge. 3 Transvasez-les dans un saladier et versez dessus délicatement, à la spatule, le mélange amandes/sucre glace, en plusieurs fois. Remuez vivement l'ensemble afin de le rendre brillant, sans trop insister. 4 Remplissez de cette préparation la poche à pâtisserie (avec une douille simple n° 8) et formez des petites boules de 2 à 3 cm de diamètre, sans trop les serrer, sur une feuille de silicone ou de papier sulfurisé. 5 Décorez les macarons de pétales de rose séchés. Laissez reposer 20 minutes avant d'enfourner. 6 Cuisez à four chaud à th. 5–150 °C pendant 12 à 14 minutes sur une plaque doublée. 7 Sortez les macarons du four et laissez reposer avant de les décoller. 8 Préparez la crème de lait : dans un récipient, mélangez le lait en poudre et le lait concentré, le sucre glace et la Maïzena, pour obtenir une pâte bien homogène et souple. 9 Parfumez à l'eau de rose ou avec l'arôme de rose. Farcissez les macarons avec cette crème. 10 Laissez reposer au frais pendant 24 heures avant de déguster.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN TOURAINE (BLANC, VAL DE LOIRE)

Entrée Salade tiède au chorizo et aux crevettes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 150 g de grosses crevettes (décongelées le cas échéant)
- 125 g de chorizo
- 250 g de petites pommes de terre nouvelles
- 200 g de tomates cerise rouges et jaunes
- 125 g de roquette ou de salade mélangée
- ½ poivron rouge
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café d'herbes de Provence Ducros
- 1 c. à café d'ail semoule Ducros
- 1 c. à café de paprika Ducros sélection
- sel de Guérande Ducros et poivre noir Ducros (moulins)

1 Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante sans les éplucher. Égouttez-les, coupez-les en quatre et réservez.
2 Faites chauffer une poêle et faites sauter le chorizo coupé en tranches avec ½ cuillerée à café d'herbes de Provence. Retirez de la poêle et réservez.
3 Dans la même poêle, ajoutez ½ cuillerée à café d'ail semoule et les crevettes. Faites revenir 2 à 3 minutes, puis ajoutez ½ cuillerée à café d'herbes de Provence.
4 Dans un bol, mélangez le reste de l'ail et des herbes de Provence avec le paprika, le vinaigre et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
5 Dans un saladier, mélangez la salade, les pommes de terre chaudes, le ½ poivron rouge découpé en lamelles et les tomates coupées en deux avec la moitié de la vinaigrette.
6 Disposez la salade dans des assiettes ou sur un plat de service, déposez le chorizo et les crevettes sur le dessus et servez immédiatement.

Plat Foie de veau aux mirabelles

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 4 escalopes de foie de veau
- 30 mirabelles
- 12 tomates cerise
- 8 oignons nouveaux
- 80 g de Bleu des Causses
- 30 g de beurre demi-sel
- 15 g de farine
- 2 c. à soupe de vinaigre de Banyuls
- 1 c. à soupe d'huile
- sel poivre

1 Préchauffez le four à th. 3–90 °C. Épluchez, coupez les tiges, lavez et taillez les oignons en quatre. 2 Farinez les escalopes de foie. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et 10 g de beurre, déposez-y le foie de veau. Assaisonnez et cuisez 2 minutes sur chaque face. Retirez-les et maintenez-les au chaud à l'entrée du four, couvertes d'une feuille de papier aluminium. 3 Dégraissez la poêle de cuisson des escalopes, déposez-y et faites chauffer 20 g de beurre. Ajoutez les oignons, faites suer et déglacez au vinaigre de Banuyls. Faites réduire. Ajoutez les tomates cerise coupées en deux et les mirabelles coupées en quatre. 4 Cuisez 1 à 2 minute(s) à feu vif. Assaisonnez. Servez l'ensemble bien chaud parsemé de morceaux de Bleu des Causses.

Dessert Crème à la pomme

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 4 pommes
- 80 cl de lait
- 2 petits-suisses

1 Lavez les pommes, épluchez-les et évidez-les.
2 Coupez-les en dés. Faites-les cuire pendant 15 minutes dans une casserole avec ½ verre d'eau. 3 Mixez les fruits avec le lait et incorporez les petits-suisses, mélangez pour obtenir une texture homogène.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN MUSCAT (BLANC, ALSACE)

DIMANCHE

Entrée — Faisselles en fête

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES

- 4 faisselles Rians (100 g)
- 10 g de caviar ou d'œufs de saumon (ou de lump)
- ½ botte de cresson
- 1 c. à soupe huile d'olive
- sel et poivre

1 Laissez s'égoutter les faisselles quelques minutes avant de les utiliser. Conservez le petit-lait. 2 Lavez, équeutez le cresson et mixez-le avec le petit-lait des faisselles et 1 cuillerée à soupe d'eau. 3 Mettez le jus de cresson dans un bol et ajoutez 1 filet d'huile d'olive, salez et poivrez. 4 Disposez les faisselles dans des assiettes creuses et versez dessus le jus de cresson. 5 Décorez avec un peu de caviar ou d'œufs de poisson.

Plat — Saltimbocas de canard et sorbet quetsche

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 12 aiguillettes de canard • 3 tranches de jambon d'Aoste • 200 g de mozzarella (en barre) • 4 boules de sorbet quetsche Carte d'or • 12 feuilles de basilic • sel et poivre au moulin

1 Coupez les tranches de jambon en quatre.
2 Tranchez 6 fines tranches de mozzarella et recoupez-les en deux dans la largeur.
3 Aplatissez les aiguillettes de canard à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Pour cela, recouvrez-les de film plastique et passez le rouleau fermement. Salez et poivrez.
4 Garnissez les aiguillettes de jambon d'une tranche de mozzarella et d'une feuille de basilic. Roulez et maintenez avec un pic en bois.
5 Mettez à cuire 10 minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, retournez à mi-cuisson.
6 Sortez les saltimbocas de la poêle et versez 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique dans la poêle chaude. Mélangez avec une cuillère en bois et versez sur la viande.
7 Disposez les aiguillettes et la boule de sorbet, servez aussitôt.

Dessert — Cannelés de Bordeaux

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 24 HEURES

- 1 l de lait • 50 g de beurre
- 3 jaunes d'œufs • 1 œuf entier
- 500 g de sucre glace
- 200 g de farine • 10 cl de rhum
- 1 gousse de vanille
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

1 Faites bouillir le lait, ajoutez-y le beurre et la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur.
2 Quand le beurre est fondu, ôtez du feu, retirez la gousse de vanille et mélangez vigoureusement.
3 Dans un autre récipient, battez le sucre glace avec les jaunes d'œufs et l'œuf entier.
4 Ajoutez-y ensuite la farine, l'eau de fleur d'oranger et le rhum. Versez sur ce mélange la préparation au lait encore chaude. Mettez au réfrigérateur 24 heures avant utilisation.
5 Graissez les moules à cannelés et remplissez-les aux deux tiers. Enfournez à th. 7 – 210 °C pour 35 à 40 minutes.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN PÉCHARMANT (ROUGE, SUD-OUEST)

Anciens numéros

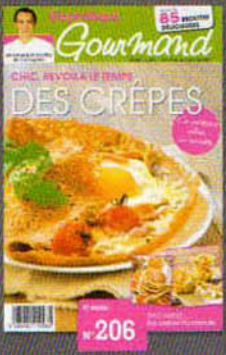
Complétez vite votre collection

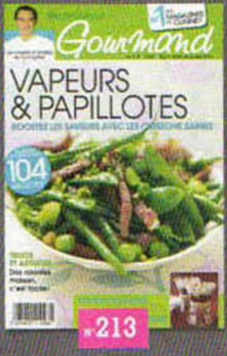
Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Vie pratique *Gourmand*

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...





BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique - Anciens Numéros - B 945 - 60732 Sainte Geneviève cedex

Je commande les anciens numéros **au prix de 3,90 €** par exemplaire commandé, **frais de port inclus*** :

❑ 201 x .... ❑ 202 x .... ❑ 203 x .... ❑ 204 x .... ❑ 205 x ....
❑ 206 x .... ❑ 207 x .... ❑ 208 x .... ❑ 209 x .... ❑ 210 x ....
❑ 211 x .... ❑ 212 x .... ❑ 212 x ....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de ....€ **par :**

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|

(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature
obligatoires

ANVP214

Mes coordonnées

Nom : ....

Prénom : ....

Adresse : ....

....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : ....

Téléphone : ....

e-mail : ....

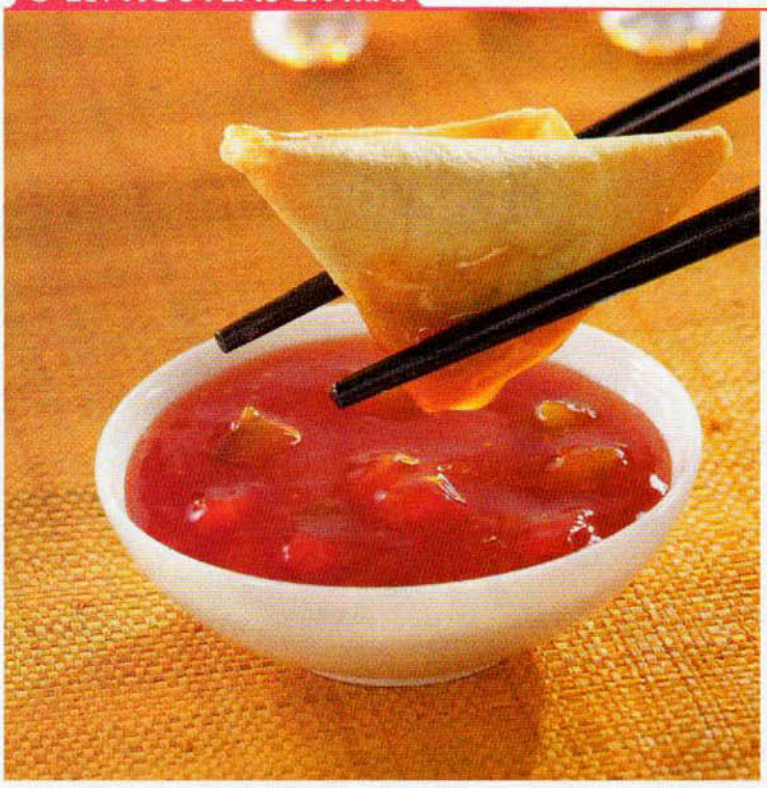
Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

* Valable en France métropolitaine uniquement

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des

* source DSH, OJD 2009/2010 (ventes au numéro cumulées sur une année)



Sucré salé

Composées de tomate, poivron, piment et agrémentées d'ail, oignon, citron et ananas, ces sauces au parfum sucré-salé se dégustent froides. Elles sont idéales pour accompagner les nems, samossas ou chips à l'apéritif et indispensables au barbecue pour rehausser toutes les grillades estivales en leur apportant une touche d'exotisme. Cette sauce aigre-douce est proposée en version soft et piquante.

• **Sauce aigre-douce, 2,60 € (330 g), Suzi Wan.**

On en **profite !**

Apéro, salade, friandises...
Comme un avant-goût d'été dans les rayons.

Gourmandise

De petits chocolats fourrés dans des bâtonnets magnum ! Cette innovation fera succomber ceux qui croyaient encore pouvoir résister à la gourmandise.

• **Temptation noisette, à partir de 3,85 € (pack de 3), Magnum.**

Notre Coup de Cœur

Les fameux bonbons suisses fêtent le printemps avec deux nouveautés : fruit rouges et baies des bois ou plantes et miel mille fleurs. Le point commun entre ces deux nouveaux bonbons ? Le célèbre mélange, précieusement gardé, des 13 plantes du bonbon original Ricola.

• **Bonbons Ricola, 2,29 € (125 g), Ricola.**

Énergétique

Ce plateau Fruits & sauce chocolat est composé de 3 fruits frais coupés en tranches autour d'une coupelle micro-ondable de sauce au chocolat.

• **Plateau fruits & sauce chocolat, 5,95 €, Florette.**

Sous les tropiques

Une création au goût subtil née de la rencontre du rhum Bacardi Superior et des arômes de l'ananas et de la noix de coco. Avec cette nouvelle base de cocktail, la création d'une piña colada savoureuse et crémeuse ne dure que quelques instants. À déguster avec la venue des beaux jours.

• **Bacardi piña colada, 11,90 €, Bacardi.**

Old timers

Distillé principalement à partir de seigle et vieilli quatre années en fûts de chêne, le Jim Beam Rye remet au goût du jour le «rye whiskey». Plus sec, épicé et fruité que le bourbon, c'était l'alcool le plus populaire à New York, Boston ou Philadelphie avant la prohibition.

• **Rye Whiskey, 23 €, Jim Bean.**

Savoureux

Ce fromage à la texture fondante et souple avec un petit goût de noisette enchantera les palais les plus délicats.

• **Roucoulons, 2,10 € (220 g), Paysange.**

Spécial salades Nouveauté pour cette variété italienne de riz à gros grains parfaitement adaptée à la préparation de salades printanières. Grâce à une sélection de riz à gros grains, il reste ferme à la cuisson et ne colle pas.

• **Riz spécial salades, 2,20 € (500 g), Riso Gallo.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

TOP 5

SPECIAL GRANDES SURFACES

Les meilleures affaires de la quinzaine.

BIO ET BON

1

Camembert onctueux au lait pasteurisé, 2,99 €, Monoprix Bio.

VERDURE

2

Des produits frais à petit prix avec ces bouquets de mâche. Notre Jardin, 0,73 € (45 g), Marque Repère (E. Leclerc).

CUISINE RÉGIONALE

3

Les recettes de nos régions prêtes à être dégustées. Bœuf aux carottes au vin de Jurançon, 5,75 € (570 g), Système U.

MINIPRIX

4

Du bio pas cher avec cette limonade bio à moins de 1 €. Mieux Vivre, limonade Bio, 0,66 € (1 litre), Auchan.

FRAÎCHEUR

Très printanière, cette salade est composée de chou blanc, carotte, raisin sec, salade, avec une sauce vinaigrette et une fourchette. Mix fraîcheur Claude Léger, 1,50 €, Intermarché.

5

Ile de La Réunion, hôte en saveurs

Montagnes verdoyantes, cascades sauvages, marchés multicolores et sourires généreux… Oui, La Réunion a le **goût délicieux du paradis.** Mais chez elle, ce qui met plus encore l'eau à la bouche c'est la succulence de la cuisine créole, née des quatre coins du globe… **Par Véronique Aiache**

Comprendre le savoureux métissage de la gastronomie réunionnaise, c'est commencer par faire un bond en arrière de quelques siècles. Découverte en 1507, puis progressivement colonisée, l'île accueille Français, Africains, Indiens et Chinois qui ne tardent pas à mélanger aussi bien leurs familles que l'art de leurs tables. Résultat, diversité et abondance donnent naissance à une cuisine tropicale unique et à un appétit insatiable pour les festivités.

Aujourd'hui encore, manger, à La Réunion, ne se résume pas au besoin primaire de s'alimenter. Ici, le repas est synonyme de convivialité et réjouit autant l'esprit que les papilles. Ce qui s'illustre d'ailleurs chaque week-end, lors du traditionnel pique-nique : à la plage, dans les pinèdes, autour des cascades… Partout où l'ombre le permet, familles et amis de tout âge organisent un banquet. Au menu : douceur de vivre, musiques, jeux de cartes mais surtout bonne chère. À commencer par les emblématiques caris et rougails. Deux plats assortis de riz, de grains (légumes secs), de gratins de brèdes (variétés de blettes), de samoussas, de beignets de bringelles (aubergines), d'achards (confits pimentés de légumes)… Chacun amène son savoir-faire et cuisine sur place sa spécialité, dans l'incontournable cocotte en fonte. Pas d'entrée ni de dessert, mais un après-midi ponctué de pâtisseries comme la tarte au coco, le gâteau de patates douces ou le clafoutis de goyavier. Ces petits fruits rouges ressemblent à des grenades en miniature et les autochtones raffolent de leur chair ferme, un peu âpre et sucrée.

Entre terre et mer, les Réunionnais aiment harmoniser la douceur de vivre, les musiques, les jeux de carte et, surtout, la bonne chère.

Adresses

Manger, dormir, découvrir… Petite sélection des meilleurs endroits réunionnais.

100 % TYPIQUE
C'est à la Ferme du Pommeau qu'il faut aller profiter de la vue sur les montagnes et déguster les délicieux caris de la propriétaire. Cuisine et ambiance locale garanties.
• www.pommeau.fr

CHIC ET PAS CHER
Un séjour de 2 à 3 nuits dans un quatre étoiles du sud de La Réunion, avec spa et vue sur l'océan Indien sans vous ruiner ! Iloha & Co propose des formules à partir de 84 €.
• www.iloha-co.fr

L'HÔTEL DES CÉLÉBRITÉS
Envie de croiser des people sur une plage paradisiaque ? Offrez-vous une halte dans le sublime Palm Hotel & Spa, dans le sud de l'île.
• www.hotels-co.fr

SUR LA ROUTE DU RHUM
Le musée La Saga du rhum permet de découvrir l'histoire de la boisson, mais aussi d'en déguster une centaine de variétés. Dîner sur place possible.
• www.sagadurhum.fr

Et en métropole….

C'EST BON COMME LÀ-BAS
Pour découvrir la cuisine familiale réunionnaise.
• Le Goyavier, 75011 Paris. Tél. 01 43 79 61 41.
• Les Filaos, 69001 Lyon. Tél. 04 78 28 67 60.

SHOPPING CRÉOLE
Pour ceux qui veulent se mettre à la cuisine réunionnaise.
• Goa Supermarché exotique, 75010 Paris. Tél. 01 40 36 40 37. Sur le Net : www.icommerces.com/epicerie-reunionnaise

POUR Y ALLER
www.airfrance.fr

Véritable boisson nationale, le rhum arrangé est une eau-de-vie de sucre de canne macérée avec des épices et/ou des fruits.

PROMENADES GUSTATIVES

Même si la récente émergence des hôtels haut de gamme occidentalise les plats typiques et ouvre la cuisine réunionnaise sur des horizons plus européens, elle ne détrône pas les deux spécialités de l'île : le cari et le rougail. Apparentés à des ragoûts, leur principale différence réside dans le mode de cuisson des ingrédients. Qu'il soit au porc, au poulet, aux œufs…, le cari peut être considéré comme le trait d'union des Mascareignes. De son côté, le rougail, dont l'appellation vient du mot indien « urugaï », désigne deux types de préparation : soit une petite salade (tomate, concombre, citron, mangue…) très relevée utilisée comme condiment avec le plat, soit un ragoût dont le plus courant est à base de saucisse.

On peut s'étonner que, sur une île, la viande – et non le poisson – prédomine l'alimentation. En effet, on trouve sur toutes les cartes du porc, du poulet, de la dinde, du canard, du cerf, du cabri… mais plus rarement des produits de la mer. La raison est simple : entourée d'une barrière de corail, l'île rend la pêche au large difficile et peu de faune marine s'aventure vers les rivages. En revanche, l'abondance des rivières permet aux amateurs d'écrevisses, d'anguilles et de truites de se délecter. Mais côté poissons, le « cari bichique » remporte toutes les faveurs. Considérés comme un plat de luxe – c'est le caviar créole, dit-on, et au prix du kilo nous n'en sommes pas loin ! –, les bichiques sont des larves de poissons d'eau douce dont les œufs ont été entraînés au large par le courant des rivières. L'été, les alevins remontent de l'océan vers les fleuves. C'est à ce moment-là que commence la pêche du précieux butin. La Rivière des Roches, au nord-est de l'île surtout connu des fans de canoë-kayak, est un haut lieu de la pêche aux bichiques, car c'est là qu'ils sont le plus nombreux.

UN RHUM, SINON RIEN

Après la faim, la soif… Si un autochtone vous propose un « coup d'sec », comprenez par là qu'il vous invite à l'apéro ! Sur la liste des alcools locaux, vous aurez donc le choix entre du rhum, du rhum et… du rhum. En cherchant bien, vous pourrez déguster une bière locale ou de l'arak, mais la boisson nationale, fierté de l'île, n'est autre que cette eau-de-vie issue de la canne à sucre. Qu'il soit « arrangé », c'est-à dire-macéré avec des épices et/ou des morceaux de fruits, vieilli comme du whisky ou du cognac (certaines bouteilles peuvent coûter jusqu'à 1500 €!), ou mélangé à du jus de fruit et du sucre de canne pour obtenir du punch, le rhum est partout, sauf dans les biberons ! ■

Leçon filmée
rougail saucisse

Mets de l'île !

Numéro un dans les traditions culinaires de La Réunion, **le rougail saucisse** régale toutes les papilles, sans faire déguster le porte-monnaie ! Un avant-goût d'exotisme ultra simple à préparer…

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 saucisses de Morteau • 2 oignons rouges
- 1 tomate (allongée de préférence)
- 1 branche de thym • 1 pincée de curcuma
- 3 gousses d'ail (en option)
- 1 piment créole (en option)
- Temps de préparation et de cuisson : 40 minutes.

En premier

Plongez les saucisses entières dans de l'eau froide, retirez-les après 2 minutes d'ébullition et renouvelez trois fois l'opération afin de dessaler l'ingrédient. Cette étape accomplie, jetez l'eau de cuisson, coupez les saucisses en rondelles assez larges et faites-les revenir dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

En deuxième

Pendant que rissolent les saucisses, émincez les oignons et coupez la tomate en petits dés. Lorsque les saucisses sont prêtes, intégrez les oignons et laissez-les blondir avant d'ajouter l'ail écrasé, la branche de thym et la tomate. Faites cuire l'ensemble pendant 5/6 minutes à feu vif.

En troisième

Versez 2 verres d'eau dans la marmite et baissez le feu au minimum. Laissez réduire pendant une demi-heure. Cinq minutes avant d'éteindre le feu, parsemez la pincée de curcuma pour donner une jolie couleur à votre plat et, selon votre goût, ajoutez l'ail et/ou le piment finement coupé. Servez du riz blanc et des « grains » (terme local pour désigner des légumes secs tels que lentilles, pois chiches ou haricots rouges.

Vrai-faux : Les modes de cuisson

Les aliments n'ont pas la même saveur selon qu'ils sont grillés, cuits à la vapeur, au four… Le mode de cuisson influe même sur les valeurs nutritives. **Par Kity Bachur**

CERTAINES ASTUCES DE CUISSON PERMETTENT DE MIEUX CONSERVER LES NUTRIMENTS.

VRAI Dans tous les cas, pour préserver vitamines et minéraux, il faut saisir les aliments. Il est donc conseillé de faire préchauffer le four ou la poêle ou, pour une cuisson à l'eau, de plonger les aliments dans de l'eau bouillante. Autre astuce : cuisiner les légumes avec la peau, car c'est dans celle-ci que les nutriments se concentrent. Pour de nombreux légumes (courgettes, pommes de terre nouvelles, aubergines…), un simple brossage à l'eau suffit. Vous pouvez aussi conserver l'eau de cuisson des légumes et des viandes pour préparer un bouillon (parfait pour mijoter un risotto, une sauce…), car elle recèle leurs vitamines et leurs minéraux.

LE MICRO-ONDES NE RÉCHAUFFE PAS LES ALIMENTS DE MANIÈRE HOMOGÈNE.

VRAI C'est pour cela que les plats sont parfois brûlants en surface et froids à l'intérieur. Pour éviter ce désagrément, il suffit de laisser le plat dans le four quelques minutes après l'arrêt de celui-ci ou de remuer les liquides en cours de réchauffage.

IL EST NÉCESSAIRE DE PRENDRE CERTAINES PRÉCAUTIONS QUAND ON FAIT CUIRE SES ALIMENTS AU BARBECUE.

VRAI En fait, il faut éviter à tout prix que les aliments ne brûlent. En effet, les parties carbonisées renferment des hydrocarbures (en particulier des benzopyrènes), substances réputées cancérigènes. Même si ce mode de cuisson reste saisonnier et présente donc peu de dangers pour la santé, mieux vaut éviter de consommer les parties très grillées des aliments. Il est également conseillé de retirer le gras des viandes et la peau du poulet avant de les faire griller, car c'est la graisse qui, en tombant sur les braises, s'enflamme et brûle les aliments. On peut aussi choisir un barbecue à foyer vertical qui permet d'éviter ce genre de problème.

LES GRILLADES SONT TRÈS DIÉTÉTIQUES.

VRAI Ce mode de cuisson présente l'avantage de ne pas nécessiter l'ajout de graisse et de faire fondre une partie de celles contenues dans les aliments. Pour des grillades 100 % diététiques, il suffit de dégraisser les viandes avant de les faire cuire et de piquer les saucisses avec la pointe d'un petit couteau.

IL FAUT LIMITER SA CONSOMMATION D'ALIMENTS FRITS.

VRAI C'est en effet un mode de cuisson peu recommandé pour la ligne et la santé. Lorsqu'un aliment est plongé dans un bain de friture, il perd une partie de son eau et se charge en huile. Si l'on prend l'exemple des pommes de terre, cuites à l'eau, elles ne contiennent aucun gramme de graisse, alors que 100 g de frites en renferment 15 g ! Pour limiter les dégâts, il faut veiller à égoutter les aliments frits et les éponger avec du papier absorbant. Et leur consommation doit être limitée à une fois par semaine, pas plus… ■

La recette

Naans d'agneau au curry

- POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MINUTES
- CUISSON 6 MINUTES

- **4 pains naan**
- **400 g d'émincés d'agneau (gigot)**
- **2 gros oignons émincés**
- **4 pêches blanches**
- **quelques framboises**
- **2 pincées de curry**
- **2 c. à soupe d'amandes effilées**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 Préchauffez le four à th.6 - 180 °C. Poêlez les émincés d'agneau 1 minute à feu vif dans un filet d'huile d'olive, saupoudrez de curry, salez et poivrez. Ajoutez les oignons émincés et poursuivez la cuisson 3 minutes à feu vif.
2 En fin de cuisson, ajoutez les pêches épluchées et coupées en quartiers juste pour les réchauffer.
3 Passez les naans 2 minutes au four, fendez-les légèrement et remplissez-les d'agneau aux pêches puis ajoutez les framboises et les amandes.

Variez les fruits selon les saisons : en automne et en hiver, utilisez des pommes, des bananes et des raisins secs.

Giovanni Rana « Inimitable ! »

D'une boutique familiale au leader actuel italien, voici l'histoire des pâtes « comme à la maison » de Giovanni Rana. *Par Kevin Le Manach*

Giovanni Rana
Fondation : en 1962 il fonde son atelier avec 10 employés et une moto Guzzi rouge.
En 2010, la marque a vendu près de 4 000 tonnes de pâtes fraîches.
Aujourd'hui les produits Giovanni Rana sont vendus dans 25 pays.

Dans l'Italie de l'après-guerre un jeune Italien se passionne pour la cuisine, et c'est dans la boulangerie familiale que le jeune Giovanni fabrique ses premières pâtes fraîches. À l'âge de 20 ans, il démarre avec sa fiancée la fabrication artisanale de tortellinis, à quelques kilomètres de sa ville natale, Vérone. L'entreprise s'agrandit et la production augmente : à partir de 1968, elle passe de 10 kilos par jour à 10 kilos par heure mais sans pour autant altérer la qualité des produits – le chef, de caractère bien trempé, ne le permettrait pas. Au fil des années, la marque se modernise, s'industrialise et une machine qui reproduit les tortellinis est mise en service, toujours sous l'œil vigilant du « maestro » qui veille au respect des traditions, se rappelant qu'à ses débuts ses principaux concurrents étaient les mamas italiennes, un vrai défi !

TÊTE D'AFFICHE

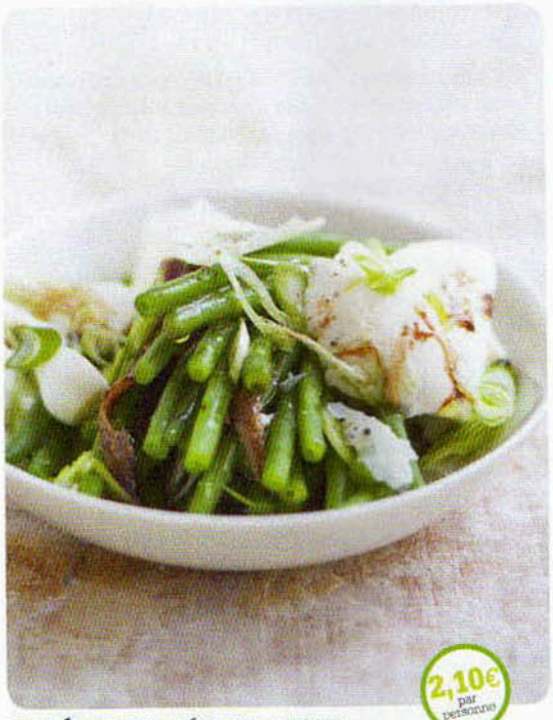
Sûr de la qualité de ses pâtes farcies, l'entrepreneur n'hésite pas à se mettre en scène dans ses propres publicités. Le succès de ce concept le pousse à renouveler l'expérience dans des spots où il invite même les consommateurs à comparer ses produits en achetant une dernière fois chez ses concurrents. Toujours dans la valorisation de ses pâtes fraîches, Giovanni Rana se diversifie naturellement vers la restauration avec le concept « Da Giovanni », un show-food où tout est cuisiné devant les clients en mode tradition.

Les pâtes du chef italien ont récemment été désignées Meilleures pâtes farcies italiennes en France.

SUCCESS STORY

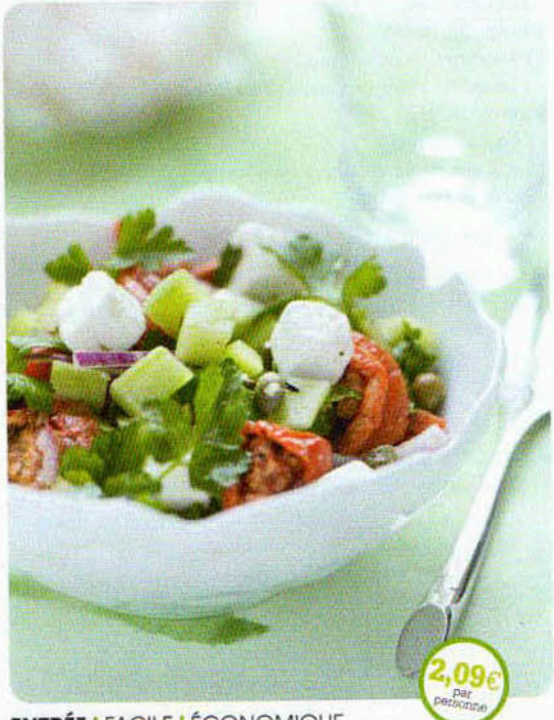
Il est bien loin le temps où le jeune Giovanni assurait lui-même la livraison de ses tortellinis sur sa Vespa. Depuis, avec le concours de son fils Gian Luca, administrateur-délégué visionnaire, l'entreprise s'est développée à l'international dans 25 pays d'Europe et même aux États-Unis. Depuis soixante ans, Giovanni Rana a su imposer un style alliant savoir-faire traditionnel et esprit de modernité grâce à des produits, comme il le dit lui-même, « inimitables ». Récemment, ses pâtes ont été élues Meilleures pâtes farcies italiennes en France et, pour le plus grand plaisir des amateurs, la marque propose plusieurs sauces fraîches pour accompagner vos tortellinis préférés.

Salade de haricots verts à la mozzarella



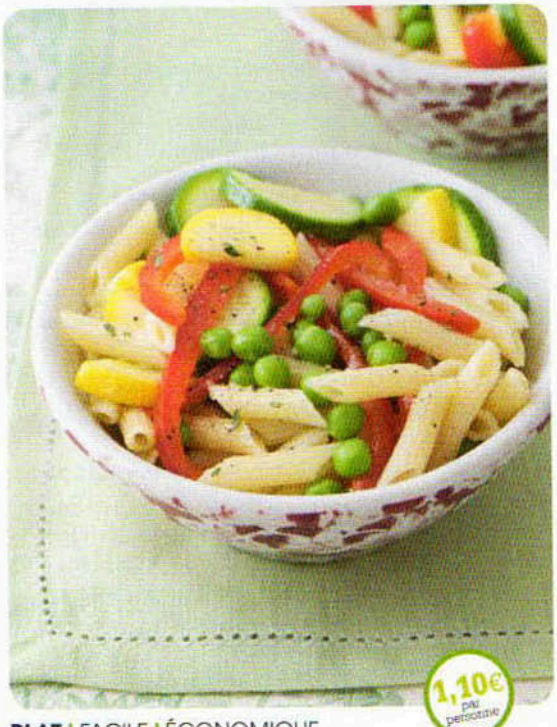
ENTRÉE | FACILE | ÉCONOMIQUE

Salade grecque



ENTRÉE | FACILE | ÉCONOMIQUE

Salade de pennes aux légumes



PLAT | FACILE | ÉCONOMIQUE

Salade de fraises au thym et vinaigre balsamique

ENTRÉE | FACILE | ÉCONOMIQUE

LES FICHES RECETTES VÉGÉTARIENNES

Salade grecque

Entrée

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes

- **1 concombre**
- **1 oignon violet**
- **1 bouquet de persil plat**
- **1 bocal de 280 g de tomates séchées à l'huile d'olive**
- **200 g de feta**
- **20 g de câpres**
- **1 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- **sel et poivre**

1 Lavez, séchez et effeuillez le persil. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur, retirez les graines et taillez-le en dés. Épluchez et émincez l'oignon.
2 Coupez les tomates séchées en morceaux et réservez l'huile d'olive. Coupez la feta en dés.
3 Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
4 Émulsionnez l'huile des tomates séchées avec le vinaigre, les câpres, du sel et du poivre. Arrosez la salade de vinaigrette et mélangez délicatement.

Salade de haricots verts à la mozzarella

Entrée

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Cuisson 20 minutes

- **500 g de haricots verts** • **150 g d'oignons nouveaux**
- **250 g de mozzarella** • **20 g de copeaux de parmesan**
- **20 g d'anchois** • **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- **sel et poivre du moulin**

1 Effilez et lavez les haricots verts. Plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire 20 minutes. Égouttez-les, rafraîchissez-les et laissez refroidir.
2 Lavez, séchez les oignons nouveaux et ciselez un bout des tiges. Égouttez et coupez la mozzarella en tranches. Émulsionnez l'huile avec le vinaigre, du sel et du poivre.
3 Répartissez les haricots verts dans 4 assiettes, avec les tranches de mozzarella, les oignons, leurs cives et les anchois. Décorez de copeaux de parmesan. Arrosez de vinaigrette, donnez un tour de moulin à poivre et servez aussitôt.

Conseil. Ajoutez 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson des haricots verts pour qu'ils gardent une jolie couleur verte.

Salade de fraises au thym et vinaigre balsamique

Dessert

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes | Réfrigération 1 heure

- **400 g de fraises**
- **4 brins de thym citron**
- **20 g de sucre blond de canne en poudre**
- **1 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- **1 c. à café de grains de poivre noir**

1 Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en quatre. Mettez-les dans un saladier et parsemez-les de grains de poivre.
2 Effeuillez le thym citron sur les fraises. Arrosez de vinaigre balsamique. Mélangez délicatement, filmez le saladier et placez-le 1 heure au frais.
3 Au moment de servir, saupoudrez de sucre canne et servez aussitôt.

Salade de pennes aux légumes

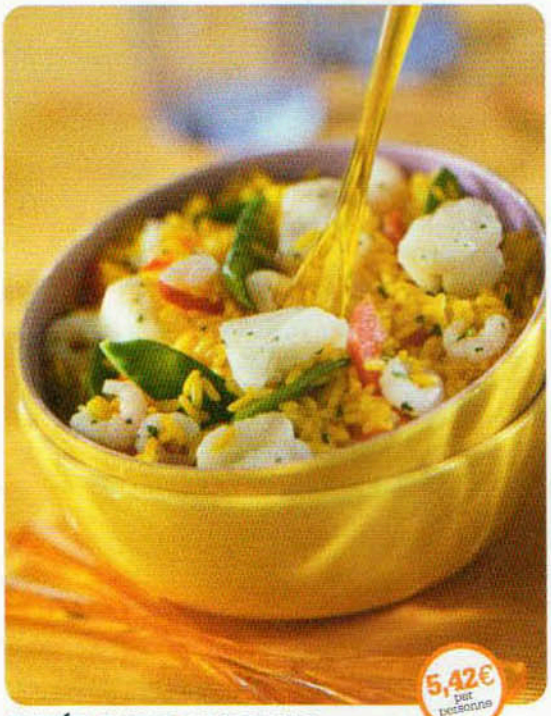
Plat

Pour 4 personnes | Préparation 30 minutes | Cuisson 30 minutes

- **240 g de pâtes de type pennes** • **1 courgette verte**
- **1 courgette jaune** • **1 poivron rouge**
- **250 g de petits pois frais** • **6 brins de thym**
- **huile d'olive** • **sel et poivre du moulin**

1 Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Plongez-y les pâtes et faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et rafraîchissez-les.
2 Écossez les petits pois, placez-les dans le panier d'un cuit-vapeur et faites-les cuire 10 minutes.
3 Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Rincez, coupez le poivron en deux, épépinez-le, retirez les membranes blanches et émincez-le. Ajoutez les courgettes et le poivron aux petits pois et poursuivez la cuisson 10 minutes.
4 Effeuillez le thym. Répartissez les pennes dans 4 bols avec tous les légumes, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez, donnez un tour de moulin à poivre et parsemez de thym. Servez frais.

Salade de riz jaune au colin, crevettes et légumes

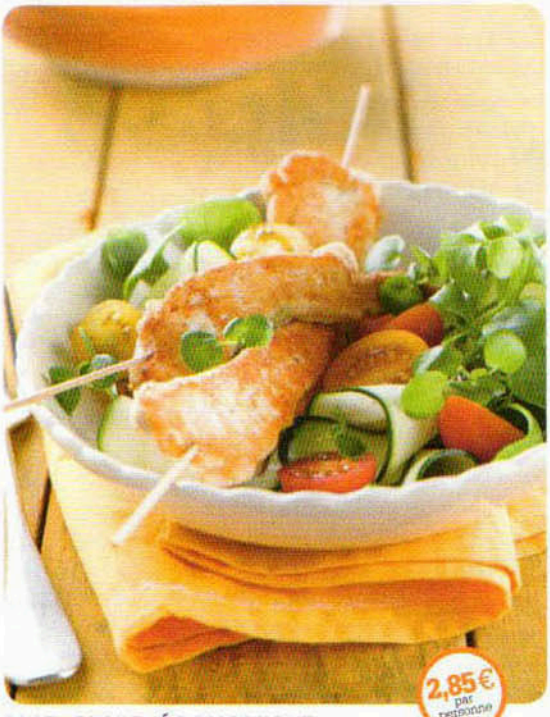


ENTRÉE | FACILE | ABORDABLE

Salade folle aux courgettes grillées, litchis et feta

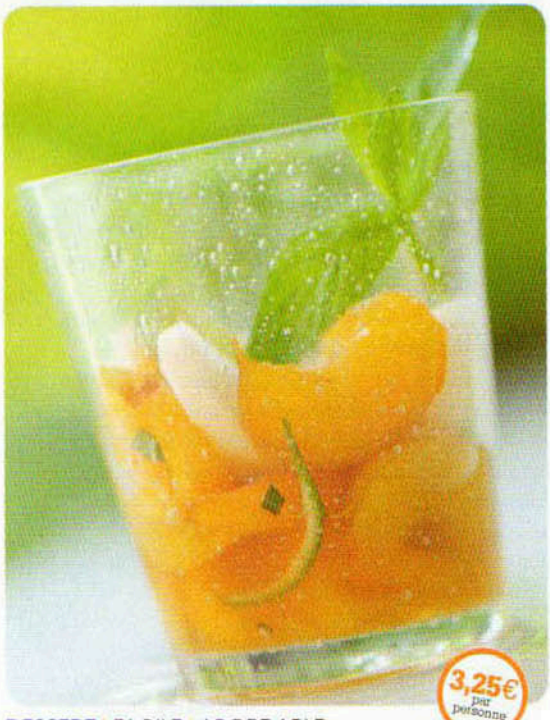
PLAT | FACILE | ÉCONOMIQUE

Salade aux blancs de poulet croustillants en brochette



PLAT | FACILE | ÉCONOMIQUE

Salade aux deux pêches et citron vert



DESSERT | FACILE | ABORDABLE

Salade folle aux courgettes grillées, litchis et feta

Entrée

Pour 4 personnes | Préparation 30 minutes | Cuisson 5 minutes

- **175 g de salade mélangée roquette et mesclun**
- **3 courgettes** • **1 citron** • **50 g de litchis frais**
- **150 g de feta** • **30 g de raisins secs**
- **20 g de figues séchées** • **5 cl d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Lavez et essorez la salade. Lavez, séchez les courgettes et coupez-les en rondelles. Coupez la feta en cubes. Épluchez les litchis et retirez le noyau. Pressez le citron en jus.
2 Badigeonnez une plaque en fonte avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et mettez-la à chauffer. Faites-y cuire les courgettes quelques secondes sur chaque face.
3 Répartissez la salade folle dans 4 assiettes et disposez harmonieusement les courgettes, la feta et les litchis.
4 Émulsionnez le reste d'huile avec le jus de citron, du sel et du poivre. Arrosez la salade de vinaigrette. Coupez les raisins et les figues en tout petits morceaux et parsemez-en la salade. Servez aussitôt.

Salade de riz jaune au colin, crevettes et légumes

Entrée

Pour 4 personnes | Préparation 30 minutes | Cuisson 20 minutes

- **240 g de riz basmati** • **300 g de pavés de colin**
- **100 g de crevettes décortiquées**
- **100 g de pois gourmands** • **1 poivron rouge**
- **1 citron en jus** • **3 brins de persil**
- **3 c. à soupe d'huile d'arachide**
- **1 c. à soupe de curry jaune en poudre**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 7–210 °C. Coupez le colin en morceaux et faites-le cuire 10 minutes à la vapeur. Laissez refroidir.
2 Effilez et rincez les pois gourmands. Lavez, épépinez le poivron, retirez les membranes blanches et coupez-le en lanières. Faites cuire comme les pois, 10 minutes à la vapeur.
3 Cuisez le riz dans une eau additionnée de curry. Égouttez et rafraîchissez.
4 Émulsionnez l'huile, le jus du citron, du sel et du poivre. Ciselez le persil.
5 Mettez dans un saladier riz, colin, pois, poivron et crevettes. Arrosez de vinaigrette, et mélangez délicatement. Parsemez de persil.

Salade aux deux pêches et citron vert

Dessert

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Cuisson 10 minutes | Réfrigération 1 heure

- **8 pêches jaunes** • **2 pêches blanches**
- **1 citron vert** • **5 brins de menthe**
- **150 g de sucre en poudre**

1 Brossez le citron vert sous l'eau chaude, séchez-le et prélevez des zestes fins. Versez le sucre dans une casserole, ajoutez les zestes, 40 cl d'eau et portez à ébullition. Laissez frémir 10 minutes et laissez refroidir.
2 Lavez et séchez la menthe. Ciselez-en 1 brin. Pelez les pêches, coupez-les en deux, retirez les noyaux et taillez-les en quartiers. Mettez-les dans un saladier, arrosez-les du sirop refroidi et mélangez.
3 Répartissez les pêches dans 4 verres. Versez le sirop par-dessus. Parsemez de menthe ciselée. Décorez chaque verre d'un brin de menthe. Placez au frais jusqu'au moment de servir.

Salade aux blancs de poulet croustillants en brochette

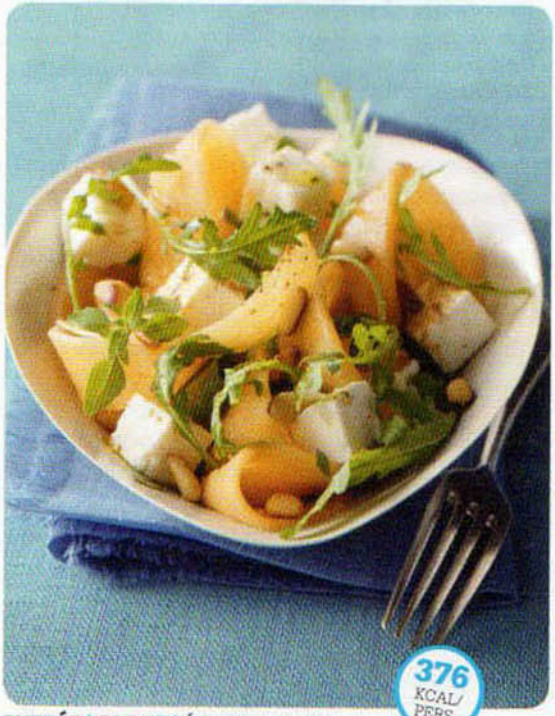
Plat

Pour 4 personnes | Préparation 30 minutes
Cuisson 6 minutes

- **480 g de blancs de poulet** • **2 tomates**
- **½ concombre** • **100 g de mâche** • **1 œuf**
- **30 g de chapelure** • **5 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

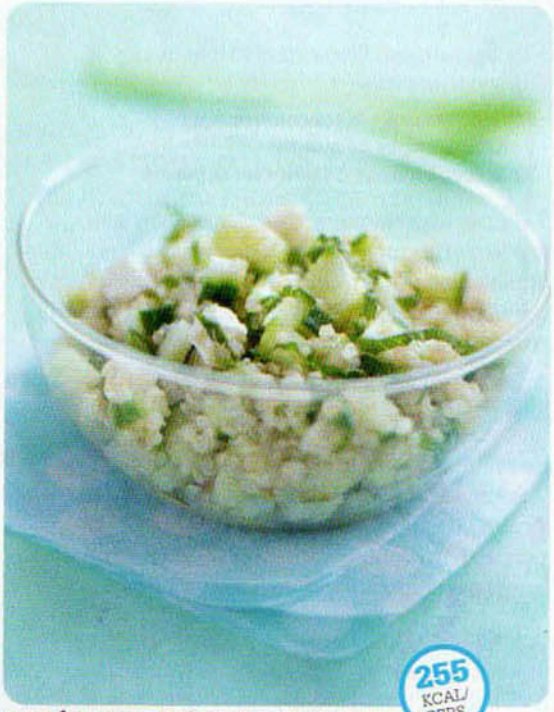
1 Lavez et essorez la mâche. Rincez et séchez les légumes. Coupez le concombre en lanières avec un Économe et taillez les tomates en rondelles. Répartissez le tout dans 4 assiettes et arrosez de 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
2 Coupez les blancs de poulet en deux dans la longueur et piquez chaque morceau sur une brochette en bois. Battez l'œuf entier dans une assiette creuse. Versez la chapelure dans une seconde assiette.
3 Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle. Trempez les brochettes tout d'abord dans l'œuf, puis dans la chapelure et faites-les dorer 3 minutes sur chaque face. Salez et poivrez.
4 Disposez 2 brochettes sur chaque assiette de salade. Servez aussitôt.

Salade de melon et feta



ENTRÉE | FACILE | ÉCONOMIQUE

Salade de quinoa au concombre et à la menthe

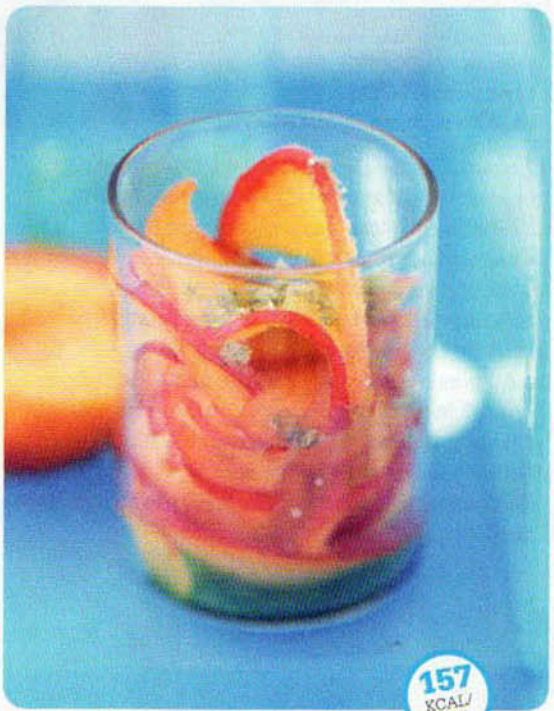


ENTRÉE | FACILE | ÉCONOMIQUE

Salade de fleurs et légumes croquants

ENTRÉE | FACILE | ABORDABLE

Salade de nectarine au basilic cristallisé



DESSERT | FACILE | ÉCONOMIQUE

Entrée Salade de quinoa au concombre et à la menthe

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Cuisson 15 minutes

- **250g de quinoa**
- **½ concombre**
- **1 citron**
- **3 tiges de menthe**
- **3c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Rincez abondamment le quinoa sous l'eau froide. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites-y cuire le quinoa 15 minutes. Égouttez-le, rafraîchissez-le et laissez-le s'égoutter et refroidir complètement dans une passoire.
2 Épluchez le concombre une bande sur deux, coupez-le en deux, ôtez les graines et taillez-le en petits dés. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez finement la menthe. Pressez le citron en jus.
3 Réunissez tous les ingrédients dans un saladier. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez délicatement. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Conseil ***Laissez la salade au frais pendant au moins 30 minutes de manière à ce que le quinoa s'imprègne bien des saveurs des autres ingrédients.***

Plat Salade de melon et feta

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes

- **200g de feta**
- **2 melons**
- **50g de roquette**
- **4 brins de basilic**
- **50g de pignons de pin**
- **3c. à soupe de jus de citron**
- **3c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 Lavez et essorez la roquette et le basilic. Coupez les melons en deux, retirez la peau, les graines et taillez-les en lamelles. Coupez la feta en dés.
2 Faites torréfier les pignons dans une petite poêle préalablement chauffée à blanc.
3 Préparez la vinaigrette : versez le jus de citron dans un bol avec l'huile d'olive, salez, poivrez et émulsionnez à la fourchette.
4 Répartissez les lamelles de melon dans 4 coupelles en leur donnant une forme incurvée, puis parsemez de feuilles de roquette, de basilic, de dés de feta et de pignons. Salez légèrement et donnez un tour de moulin à poivre. Arrosez de vinaigrette et servez aussitôt.

Dessert Salade de nectarine au basilic cristallisé

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes

- **8 nectarines bien mûres**
- **1 citron**
- **1 bouquet de basilic**
- **4c. à soupe de sucre cristallisé**

1 Lavez et séchez les nectarines. Coupez-les en deux, retirez les noyaux et taillez la chair en lamelles. Mettez-les dans un saladier.
2 Pressez le citron en jus. Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Hachez-le grossièrement. Mettez-le dans une assiette creuse, arrosez-le avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron, puis saupoudrez-le de 2 cuillerées à soupe de sucre cristal. Mélangez.
3 Versez le reste de jus de citron sur les nectarines et saupoudrez-les du sucre restant. Mélangez délicatement et répartissez-les dans 4 verres.
4 Saupoudrez de basilic cristallisé et servez aussitôt.

Entrée Salade de fleurs et légumes croquants

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes

- **150g de mesclun**
- **20g de pourpier**
- **2 betteraves rouges cuites**
- **1 carotte**
- **1 citron**
- **30g de mélange de fleurs comestibles (courge, ail, bourrache)**
- **4c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Lavez et essorez le mesclun et le pourpier. Pelez les betteraves et coupez-les en dés.
Pelez la carotte et taillez-la en lanières à l'Économe. Pressez le citron en jus.
2 Émulsionnez le jus du citron avec l'huile, du sel et du poivre.
3 Mélangez dans un saladier les salades avec les légumes. Répartissez le tout dans 4 bols et parsemez de fleurs. Arrosez de vinaigrette et servez de suite.

Conseil ***Vous pouvez compléter les saveurs de cette salade en remplaçant la moitié du mesclun par des feuilles d'endive émincées très finement.***

J'aime... jardiner !

On connaît ce pontife de la gastronomie française pour ses **créations culinaires applaudies** par les critiques. Alors, partons plutôt à la recherche de l'homme qui se cache sous le chef prestigieux. *Par Serge hennebert*

Éric Fréchon

Formé chez les plus grands, dont le Crillon où il reste sept ans sous les ordres de Christian Constant, Éric Fréchon rejoint le Bristol en 1993. Après un aparté de trois ans pendant lesquels il ouvre son propre bistrot gastronomique à Paris, il revient en 1998 et obtient une première étoile en 1999, puis une deuxième en 2001 et enfin, en 2009, consécration ultime, il rejoint le panthéon des chefs triplement étoilés..

• **Sa dernière création : l'ouverture en 2010 du restaurant « Le Mini Palais », dans le VIIIe arrondissement à Paris, un projet qui lui tenait à cœur.**

1 LES PLATS DE MON ENFANCE Ce sont deux plats de ma mère, bien évidemment ! Il s'agit du poulet rôti et de la tarte aux pommes du dimanche. Ces odeurs de cuisine ont bercé mes dimanches matins.

2 MON VIN Je suis un grand fan du morgon de Marcel Lapierre. C'est un vin sans sulfite, très naturel, léger, fruité et agréable à boire dans toutes les occasions.

3 MA MUSIQUE Une musique d'ambiance apaisante, douce, qui puisse accompagner un repas sans devenir omniprésente et qui me permette d'évacuer le stress quand je rentre du travail.

4 J'aime beaucoup la cuisine japonaise car elle se rapproche en un sens de la cuisine française, par une vraie tradition, une véritable histoire et de formidables produits.

5 MON OUTIL Pour ce qui est des ustensiles, je ne pourrais pas me passer d'un éminceur (un couteau), et un blender est toujours indispensable.

6 MON PÉCHÉ MIGNON Les macaronis farcis à la truffe, artichaut et foie gras. C'est un plat que j'ai créé il y a une quinzaine d'années et je ne me suis jamais lassé d'en manger.

7 EN VACANCES Incontestablement, l'Île Maurice, à l'hôtel Royal Palm. C'est le plus bel établissement du monde et le personnel qui y travaille est absolument formidable.

8 SORTI DE MA CUISINE J'adore jardiner. Quand je jardine, je ne pense à rien, et c'est formidable.

9 MON STYLE J'aime les décorations très chics et sobres à la fois. Au jeu des couleurs, je préfère celui des matières. J'aime les décors épurés, à la fois sobres et authentiques.

10 MON LIVRE DE CHEVET Je lis actuellement beaucoup de livres sur l'agriculture – aussi bien l'agriculture ancienne que moderne). Je trouve que c'est un sujet passionnant auquel je crois être très sensibilisé.

CADEAU ! Le cercle
avec

Recevez chez vous tous les 15 jours **Vie Pratique Gourmand**, le numéro 1 des magazines de cuisine* qui offre **plus de 90 recettes par numéro !**

* Source DSH : OJD 2009/10 ventes au numéro cumulées sur une année.

S'ABONNER C'EST FACILE !

CONNECTEZ-VOUS SUR **viepratique.fr**
RUBRIQUE : **Je m'abonne**

ABONNEZ-VOUS VITE AU **03 44 62 52 27**
(PRIX D'UN APPEL LOCAL)
en donnant le code **VPG214**

OU RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT**
Vie Pratique Gourmand / Abonnements, B945, 60732 Sainte Geneviève cedex
ou par fax au 03 44 07 43 36

❑ **Oui, je m'abonne à Vie Pratique Gourmand au prix de 3,80 €** par mois (2 n°/mois) **au lieu de ~~7,60 €~~*** par prélèvement sur mon compte bancaire**
Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.

❑ Je préfère m'abonner pour 1 an (26 n°) **au prix de 49 € au lieu de ~~71,50 €~~***
Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Vie Pratique.

Dans les 2 cas je recevrai le crcle de présentation + poussoir sous 4 à 6 semaines maximum après règlement de mon abonnement.

Adresse de réception de l'abonnement

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : | | | | | | Ville : .....

e-mail : ..... @ .....

AUTORISATION DE PRÉLÈVEMENT Joindre un **R.I.B.** ou un **R.I.P.** N° National d'émetteur : **434073**

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, si sa situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'exécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier.

1 > TITULAIRE DU COMPTE

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

..... CP : | | | | | |

Ville : .....

2 > NOM ET ADRESSE DE L'ÉTABLISSEMENT TENEUR DU COMPTE À DÉBITER :

Banque / agence : .....

Adresse : .....

..... CP : | | | | | |

Ville : .....

3 > COMPTE À DÉBITER

Code Etablissement | | | | | Code Guichet | | | | | |

N° de compte | | | | | | | | | | | clé RIB | |

Date et signature : Le ...../...../.....
obligatoires

Nom et adresse du créancier : PUBLICATIONS GRAND PUBLIC 68, rue Marjolin – 92300 Levallois-Perret Cedex

❑ Oui je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe publications grand public et de ses partenaires.

VPG214

*Prix de vente au numéro. **Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre. Les prélèvements seront aussitôt arrêtés. J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier le montant des avis de prélèvement tous les mois présentés par Vie Pratique Gourmand. Offre réservée aux nouveaux abonnés valable en France métropolitaine uniquement. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous contacter au 33 3 44 12 53 21. Vous recevrez Vie Pratique Gourmand sous 4 à 6 semaines après enregistrement de votre règlement.Cadeau envoyé sous 6 semaines, par pli séparé, à réception de votre commande et dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toutes les données vous concernant.

ABONNEZ-VOUS VITE

e présentation poussoir

SPÉCIAL
NOUVELLE FORMULE
VIE PRATIQUE Gourmand

"Révolutionnez la cuisine et donnez forme à toutes vos préparations : des entrées et desserts digne de grands chefs grâce au cercle de présentation et son poussoir. Je ne peux plus m'en passer ! Maintenant à vous de jouer..."

Dany Duran
Rédactrice en chef

POUR VOUS :

LE CERCLE DE PRÉSENTATION AVEC SON POUSSOIR

birambeau
www.birambeau.com

C'est l'accessoire cuisine qu'il vous faut !

Idéal pour réaliser des mousses de légumes, tartares de saumon, purées, entremets… Le poussoir permet de tasser uniformément et facilite ainsi le démoulage de vos préparations.

Votre cercle de présentation + le poussoir :
- Matière acier inoxydable
- Se nettoie très facilement
- Diam. cercle de présentation et poussoir : 8 cm

5 BONNES RAISONS DE S'ABONNER

1. Profitez d'un tarif garanti
2. Recevez votre magazine directement chez vous sans avoir à vous déplacer
3. Ne manquez aucun numéro
4. Bénéficiez d'un service clientèle à votre écoute
5. Faites livrer vos magazines sur votre lieu de vacances gratuitement partout en France métropolitaine

ET RECEVEZ VOTRE CADEAU !

Gourmand VIE PRATIQUE

68 rue Marjolin
92309 Levallois-Perret Cedex
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
Com-Presse
6 rue Tarnac 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Catherine Moreau
Rédactrice en chef : Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe : Magalie Collin
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Chef de studio : Alain Adone
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaires de rédaction : Laurent Dibos, Élisabeth Petry, Julien Sauvage, Isabelle Tondu, Olivier Vignancour
Service photo : Malgorzata Dobrska, Carole Hiro

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur délégué commercial et marketing : Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Responsable promotion : Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45
Directrice commerciale adjointe : Martine El Kouhi (Tél. 01 73 05 64 10, melkouhi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité : Thierry Flamand (Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)
Responsables de clientèle : Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr)
Anne-Charlotte Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution : Sandrine Lenoir (Tél. 01 73 05 65 07, slenoir@prisma-presse.com)
FABRICATION : Bruno Matillat

DIRECTION
Président : Robert Sandmann
DGA des publications : Nicolas Sauzay
DGA finance : Marie Guiton
DRH et directeur juridique : Richard Karacian
Directrice d'édition : Stéphanie Hauville
Conseiller : Cyril Lignac

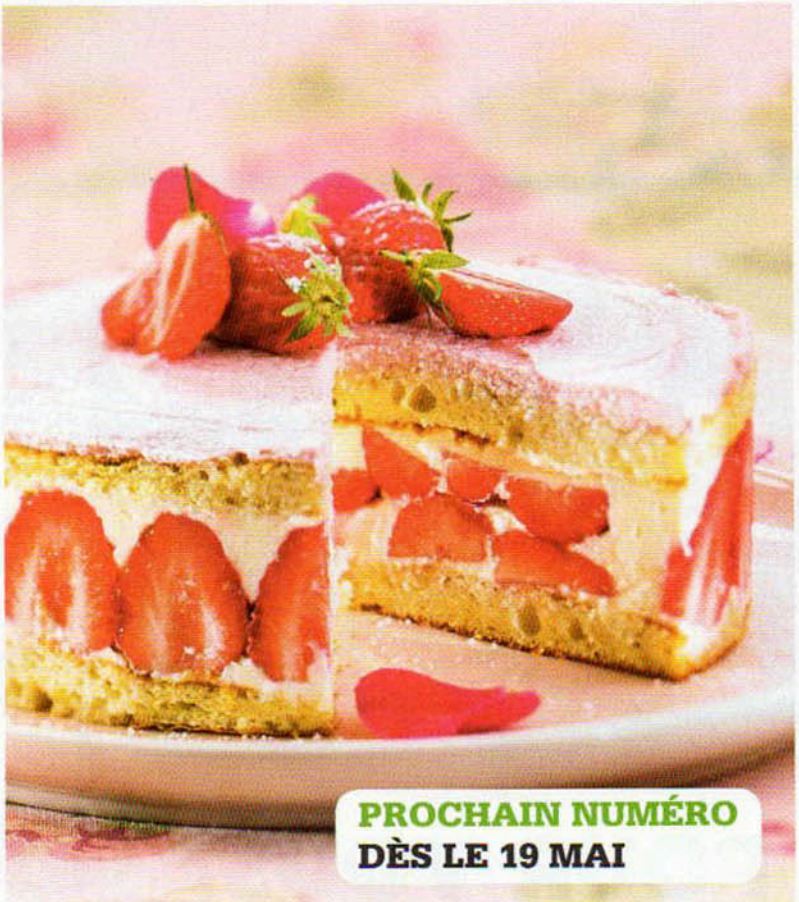
Impression : Didier Mary 77440 Mary-sur-Marne
Photogravure : Com-Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

VIE PRATIQUE GOURMAND
est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
68 rue Marjolin
92309 Levallois-Perret Cedex
Actionnaire principal : Axel Springer France
CPPAP : 1109 K 85643
ISSN : 1964-9924. Dépôt légal : mai 2010

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Robert Sandmann

OJD PRESSE PAYANTE 2008 — Audience mesurée par AUDIPRESSE

W ABONNEMENTS
03 44 62 52 27



PROCHAIN NUMÉRO
DÈS LE 19 MAI

Spécial FRAISES ET PANACOTTA !

CARNET D'ADRESSES

- **Auchan :** www.auchan.fr
- **Bacardi :** www.bacardi-martini.fr
- **Béghin-Say :** www.beghin-say.fr
- **Bodum :** www.bodum.com
- **Bonne Maman :** www.bonne-maman.com
- **Bougie la Française :** www.bougies-la-française.com
- **Casa :** www.casashops.com
- **Florette :** www.florette.fr
- **Fly :** www.fly.fr
- **Geneviève Lethu :** www.genevievelethu.com
- **Guy Degrenne :** www.guydegrenne.fr
- **Intermarché :** www.intermarche.com
- **Jim Bean :** www.jimbean.com
- **Kitchen bazaar :** www.kitchenbazaar.fr
- **La carpe :** www.la-carpe.com
- **Magnum :** www.miko.fr
- **Marque repère (E.Leclerc) :** www.marquerepere.com
- **Monoprix :** www.monoprix.fr
- **Paysange :** www.paysange.com
- **Quais sud :** 04 94 00 60 20
- **Ricola :** www.ricola.com
- **Riso gallo :** www.risogallo.it
- **Suzi Wan :** www.suziwan.fr
- **Système U :** www.magasins-u.com
- **Terre Exotique :** www.terreexotique.com
- **Vinaigre Clovis :** www.vinaigre.com/-Clovis

• **Remerciements :** Éditions Hachette Pratique

CRÉDITS PHOTOS Couverture : Studio/Rivière/Janssen/Amiel/Sucré Salé ; P 3 : Bilic/Sucré Salé, Véronique Aiache ; P 4-5 : Paul Village ; P 6 : IT Stock Free/NA/Thinkstock ; P 12 : Jacques Jumeau, Greg Soussan, DR, Thinkstock ; P 13 : antemia/David Thyberg/Unclesam/Norberto Lauria/FOOD-micro/Fotolia ; P 14, 15 : volff/Fotolia ; P 16 : Terry Poche/Fotolia, Thinkstock ; P 17 : Laurent Rouvrais/Philippe Asset/Prismapix ; P 18 : Francis Kompalitch/Prismapix ; P 19 : Claude Herlédan/CNIEL, Thinkstock ; P 21 : Veer ; P 22, 47, 50 : Thinkstock ; P 24-25 : Bilic/Sucré Salé ; P 26, 51 : Jupiterimages/Thinkstock ; P 27 : Bagros/Sucré Salé ; P 28, 39 : Nutra/Sucré Salé ; P 29, 31 : Bono/Sucré Salé ; P 30 : Sanoma/Sucré Salé ; P 32 : Gloria ; P 33 : Studio/Sucré Salé, DPAM ; P 34 : Casta/Sucré Salé ; P 38 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé ; P 40 : Thys/Supperdelux/Nutra/Sucré Salé ; P 41 : Poisson d'avril/Sucré Salé ; P 42 : Viel/Sucré Salé ; P 43 : Marielle/Sucré Salé ; P 44 : Swalens/Supperdelux/Court/Sucré Salé ; P 45 : Tamara Siclait ; P 46 : Philippe Devanne/Fotolia, Stéphane Thommeret/CNIEL ; P 49 : Getty Images/Thinkstock ; P 52 : Thinkstock, Jupiterimages/Thinkstock ; P 53 : Thinkstock, Wong Sze Fei/Fotolia ; P 54 : DjggiRodgi com/Fotolia ; P 55 : Bresse Bleu ; P 57 : Jean-Marie Maillet/Fotolia ; P 58 : Imcsike/Fotolia ; P 60 : FOOD-micro/Fotolia ; P 62 : volff/morchella/André/Freddy Smeets/Bernard Bailly/Fotolia, Thinkstock, Sébastien Pelegrin ; P 65 : Tpiak ; P 66 : CNIPT, Janusz Z. Kobylanski/Fotolia ; P 67 : Jérôme Salort/Fotolia, D.Mettoudi/Cedus ; P 68 : Le jour du légume, Alex Shmit/Fotolia ; P 69 : PL Viel/CIFC ; P 70 : volff/Fotolia, Suzi Wan ; P 71 : E. Heimermann/Reblochon, André/Fotolia ; P 72 : Poisson d'Alaska, Alex Staroseltsev/Fotolia ; P 73 : Patrick Hermans/Fotolia, Ker Cadelac ; P 74 : Saint Jean ; P 75 : eyewave/Fotolia, A. Gauthier/CIV ; P 76 : Melisbeck/Fotolia, Régilait ; P 77 : Ducros ; P 78 : Carte d'or, ExQuisine/Fotolia ; P 82 : Beboy/Fotolia, IRT ; P 83 : IRT, Véronique Aiache, Hôtel & Spa Saint Alexis à Saint Gilles ; P 84 : Musée de la Saga du Rhum ; P 85 : Emmanuel Virin, Véronique Aiache ; P 86 : Florian Villesèche/Fotolia ; P 87 : Jupiterimages/Thinkstock, Agneau Presto ; P 88 : Giovanni Rana ; P 89 : Fénot/Amiel/Janssen/Studio/Sucré Salé ; P 90 : Torsten Schon/Fotolia ; P 91 : Rivière/Thys/Supperdelux/Ouinard/Sucré Salé ; P 92 volff/Fotolia ; P 93 : Vaillant/Amiel/Bilic/Sucré Salé ; P 94 : Henry Bonn/Fotolia ; P 95 : styleuneed/marigouillat photo/Caesar25/SGV/Nikolai Sorokin/Fotolia, Spike Mafford Thinkstock ; P 96 : Bagros/Sucré Salé. Photos de Cyril Lignac : Greg Soussan

Isio 4 de Lesieur, la force d'avoir 20 ans

Deux décennies d'expertise en nutrition santé ont construit la force de la marque Isio 4. L'année 2011 marque un nouveau tournant, Isio 4 ayant conçu une gamme de 2 vinaigrettes légères : Isio 4 au vinaigre de vin rouge & oignon échalotes et Isio 4 au vinaigre de cidre & pomme miel. Ces recettes, élaborées avec de l'huile Isio 4 contenant des oméga 3 et 6, des vitamines D et E, allient la santé au plaisir d'un assaisonnement juste et original. La bouteille de 450 ml, très esthétique et ergonomique, est conçue pour être prise en main et secouée comme un shaker. Quelques secondes suffisent pour déguster le mélange savoureux.

Disponible en magasin à partir du mois d'avril au prix conseillé de 2,70 €.

Arrivée du millésime 2010 du gris blanc de Gérard Bertrand

Ce vin fête ses 5 ans déjà ! Laissez-vous entraîner par son esprit bord de mer, une véritable invitation à la détente. Gris Blanc est issu de grenache gris, un cépage particulièrement bien adapté aux terroirs ensoleillés du sud de la France, et qui offre un équilibre parfait entre des arômes gourmands, méditerranéens, et une exceptionnelle fraîcheur. Notes de dégustation : « robe pâle couleur pétale de rose. Au nez, arômes friands de petits fruits rouges. En bouche, un léger perlant exalte la fraîcheur de ce vin. » La finale, élégante, se développe sur une note fraîche et minérale.

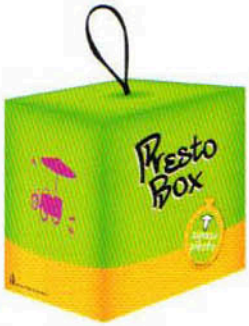
En vente en grandes et moyennes surfaces (GMS) au prix conseillé de 6,95 € les 75 cl.

Avril 2011, Elle & Vire innove au rayon UHT

Elle & Vire invente la première crème épaisse de Normandie longue conservation. Entière ou légère, à chacun sa crème gourmande ! Elle & Vire décline sa crème épaisse UHT en version entière (30 % de MG) ou légère (12 % de MG). Une même onctuosité pour des recettes adaptées au goût et au besoin de chacun. La version crème légère épaisse est idéale pour tous ceux qui font attention à leurs apports en calories. En cuisine, elle garantit tous les plaisirs de la crème, la légèreté en plus.

Crème légère épaisse (lot de 2 poches de 17 cl), en vente en GMS au prix conseillé de 1,70 €. Dénomination légale de vente : Crème légère (12 % MG) épaisse stérilisée UHT.

Presto box à déguster en exclusivité



Agneau Presto continue son show et crée la Presto Box, à déguster en exclusivité lors de la tournée des Presto Mobile qui sillonnera la France du 20 mai au 11 juin 2011. Cette tournée commence à Paris le 20 mai pour gagner Lyon puis Marseille, et se terminer à Lille le 11 juin 2011. Plus de 8 000 Presto Box, prêtes à être emportées et dégustées, seront offertes par les chefs.

Pour l'ensemble du programme de la tournée des Presto Mobile 2011, la « Presto Box » en avant-première, les chefs, les spots et les dates : www.agneaupresto.com

Bonne Maman®

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr